Introducere

Introducerile nu încep, de regulă, cu un citat, cu atât mai puţin cu unul lung, ca citatul care va urma. Pentru noi însă, ca autori, este important să dăm acest citat dintr-o operă literară care, în altă cheie şi în alt limbaj, limbajul imaginilor, concentrează problematica lucrării de faţă. Este vorba despre *Omul fără însuşiri*, amplul roman al lui Robert Musil, ce pare fără sfârşit şi chiar este neterminat, şi care, de altfel, ar putea servi în totalitate de citat cărţii noastre.

„Era o minunată zi de august a anului 1913". Dar situarea în timp nu are nici o importanţă: situaţia se putea şi se poate petrece ieri, astăzi, mâine. Nu are importanţă nici situarea în spaţiu, deşi locul este indicat cu precizie: „capitala imperială Viena". O stradă largă, animată, pe care merg două personaje ce sunt, probabil, eroii principali ai romanului: Diotima şi doctor Arnheim. De altfel, numele lor nu au importanţă. Are importanţă faptul că „în capitala imperială, ei sunt la locul lor". În situaţia dată, totul este pus la punct, nu are hiatusuri, este raţional, verificat, măsurat, stabil. Faptul că situaţia respectivă nu este legată de spaţiu, de timp şi de numele personajelor,

că este impersonală, îi dă cititorului o oarecare impresie de arhetipal, de ciclicitate, de repetabilitate a ei întru totul.

Şi, deodată, cei doi devin martorii unui accident: un pieton este călcat de o maşină; el este luat şi dus pe trotuar, unde rămâne întins. Vom folosi chiar cuvintele lui Musil pentru a descrie continuarea scenei:

„Oamenii îngenuncheau pe rând alături, în dorinţa de a face ceva pentru el, îi desfăceau larg haina şi pe urmă o strângeau la loc, încercau să îl ridice puţin sau, dimpotrivă, să-l lase din nou pe spate; de fapt, nimeni nu urmărea altceva decât să umple timpul până la venirea, odată cu serviciul de salvare, a unui ajutor competent şi autorizat.

O doamnă şi însoţitorul ei s-au apropiat şi s-au uitat pe deasupra capetelor şi a spinărilor încovoiate la cel întins pe jos. După aceea s-au dat înapoi şi au aşteptat puţin. Doamna a simţit în capul pieptului ceva neplăcut, ce putea fi luat foarte bine drept compasiune; era o senzaţie de derută şi de încătuşare. Domnul, după o oarecare tăcere, i-a spus:

– Camioanele astea grele pe care le folosesc aici au distanţa de frânare prea mare.

Doamna a simţit după aceste cuvinte o uşurare şi a mulţumit cu o privire atentă. Auzise deja de câteva ori această expresie, dar nu ştia ce înseamnă distanţă de frânare şi nici nu voia să ştie; îi era suficient faptul că cele spuse înscriau oribila situaţie într-un cadru şi o transformau într-o problemă tehnică, care nu o privea direct. Dar se auzea deja sirena ascuţită a salvării şi rapiditatea sosirii ei i-a umplut de mulţumire pe toţi cei care aşteptau. Mare lucru, serviciile astea sociale. Victima a fost pusă pe targă şi împinsă cu ea cu tot în maşină. În jur se agitau nişte oameni într-un fel de uniformă, iar

înăuntrul ambulanţei, cât se putea vedea, era totul la fel de curat şi de corect ca într-un salon de spital. Puteai să pleci cu convingerea aproape justificată că se întâmplase ceva legic şi legitim.

– Potrivit unei statistici americane – remarcă domnul – acolo mor anual în accidente de maşină o sută nouăzeci de mii şi rămân infirmi patru sute cincizeci de mii de oameni.

– Credeţi că e mort? întrebă însoţitoarea sa, care mai avea încă sentimentul nejustificat că asistase la ceva ieşit din comun.

– Sper că e viu, răspunse domnul. Când l-au băgat în maşină părea viu" [38, p. 33].

Aşadar, ce se întâmplase? Un trecător este lovit de o maşină. În nişte circumstanţe paşnice, măsurate şi verificate, în „nesfârşitul imperial" al propriei vieţi şi, în general, al oricărei vieţi, apare, neavenit, brusc şi sfredelitor, ceva „ieşit din comun", irumpe o moarte străină, ca un mesaj care să-ţi amintească: *Memento mori*! Şi chiar dacă este o moarte străină, moartea altuia, a unui străin, a unui necunoscut, ea ţi se vâră în suflet, îţi invocă fără să vrei faptul că şi tu eşti pieritor, că existenţa ta e vremelnică (când îmi vine şi mie sorocul?), că ai un sfârşit. Şi moartea străină, întâmplătoare, e un avertisment nedorit că şi propria existenţă, propria viaţă este marcată, atinsă de suflul morţii, este, după expresia lui Heidegger, „existenţă spre moarte". Moartea altuia „a declanşat" angoasa existenţială, manifestată la Diotima aproape fiziologic, ca un gol în coşul pieptului, iar psihic – ca un disconfort, o dezagreabilă „senzaţie de derută şi încătuşare".

Mai e ceva aici. În esenţă, nimeni nu are nici o vină că cineva a fost lovit de o maşină, cel puţin, pietonii.

„I s-a întâmplat din cauza propriei neatenţii". Nimeni nu e vinovat... dar, într-un mod absurd, dintr-o întâmplare, ia sfârşit o viaţă, moare un om concret. Moartea a scos din rândurile noastre, din întâmplare, pe unul dintre noi. Puteam să fiu eu acela. Dar uite că eu am avut noroc, iar el nu. Nu eu sunt vinovat că el n-a avut noroc, că nu a fost atent. Nimeni nu e vinovat... Atunci de unde această „senzaţie de încătuşare"?

Omul nu suportă cu uşurinţă aleatoriul, ireversibilul, concreteţea şi încărcătura de durere a morţii. Conştiinţa înspăimântată încearcă să scape de această angoasă existenţială, ca şi de sentimentul, ce se amplifică inconştient, de vină, de a fi luat parte la cele întâmplate. Eu nu vreau să iau parte la o moarte. Conştiinţa încearcă să curme cât mai repede această situaţie excepţională şi extenuantă.

Şi iată prima salvare: „A păţit-o din cauza propriei neatenţii". Moartea lui nu este întâmplătoare, e o consecinţă a neatenţiei, acestei morţi i s-a găsit o cauză. Sigur că da, moartea lui este un eveniment firesc. Ce-ar mai trebui pentru a explica moartea unui om ca pe „ceva legic şi firesc"? Când conştiinţa Diotimei nu reuşeşte să-şi dea un răspuns, îşi oferă imediat şi cu amabilitate serviciile o altă conştiinţă, conştiinţa însoţitorului ei ocazional, Arnheim, care ridică (sau coboară?) această moarte singulară, întâmplătoare, la rangul de problemă pur tehnică – „Camioanele grele au o distanţă de frânare prea mare" – şi de statistică impersonală – 190.000, ceea ce înseamnă deja cifre mari, ceva semnificativ statistic vorbind, deci o legitate. La acestea se adaugă agitaţia competentă a sanitarilor de la salvare, a unui serviciu social chemat să rezolve, să pună capăt unei asemenea situaţii neplăcute. Să nu mai vedem, să nu ne mai afecteze. Ceea ce s-a petrecut este, desigur, „ceva legic şi firesc".

Rămâne un ultim demers al conştiinţei pentru a alunga moartea: să nu laşi să se înstăpânească certitudinea că ea chiar s-a produs, să rămâi în neştiinţă: „Sper că e viu. Când l-au băgat în maşină, părea viu". Şi, în general, „era un băiat?"

Cititorul care a parcurs atent această mizanscenă din romanul lui Robert Musil şi interpretarea ei de către autorii cărţii de faţă poate şi trebuie să simtă că în acest dificil şi febril demers al unei conştiinţe speriate, menit să o scoată din astfel de situaţii excepţionale, există o oarecare ambiguitate.

Pe de o parte, conştiinţa reduce disconfortul psihologic, dezamorsează angoasa existenţială, atenuează sentimentul de vină, descătuşează „senzaţia de încătuşare". Pe de altă parte, bănuim vag că o astfel de ieşire salvatoare nu merge până la capăt, situaţia rămâne în cel în cauză, continuă, tocmai pentru că nu s-a rezolvat, nu a fost trăită până la capăt, ci se produce o substituire a rezolvării reale totale, oricât de chinuitoare ar fi aceasta, deci a trăirii situaţiei, tocmai pentru că are loc o ieşire din ea. În aceste condiţii, situaţia se depune ca o piatră, există inconştient în individul respectiv.

În cele ce urmează ne vom ocupa tocmai de un astfel de proces de conştientizare, de acel nivel de reglare psihologică numit în psihologie şi în psihoterapie apărare psihologică. Îl sfătuim pe cititorul care nu este de profesie psiholog să-şi mai amâne puţin prima reacţie, întru totul firească, faţă de sensul cuvântului „apărare": „Apărare – asta nu presupune şi ceva rău, cu dublu înţeles?!". Reţineţi-vă o astfel de reacţie până veţi ajunge, dacă veţi avea răbdarea necesară, la sfârşitul acestei cărţi.

Cititorul care este de profesie psiholog va trebui să remarce un fapt surprinzător, şi anume că în limbajul

profesional al psihologilor, termeni precum „apărare psihologică", „mecanisme de apărare", „tehnici de psiho-apărare" s-au încetățenit încă de mult, chiar dacă nu au avut poate statut de termeni științifici riguroși, ci numai de termeni ai unui limbaj de specialitate. Psihologii vor mai remarca și faptul că, atunci când vorbesc în limba lor „păsărească" și folosesc aceste cuvinte, ei se înțeleg, dar, atunci când le citesc, devine evident faptul că literatura de specialitate din țara noastră este extrem de deficitară în ceea ce privește abordarea științifică a acestei problematici.

În literatura străină de specialitate este cunoscut și recunoscut faptul că apărarea psihologică se bucură de interes atât în planul științei, cât și în afara ei. O înțelegere profesională a acestui interes presupune o analiză a literaturii consacrate acestei problematici. De foarte multe ori, istoria unei probleme constituie începutul rezolvării ei.

În prima parte a cărții noastre (primele două capitole) vom încerca să urmărim evoluția înțelegerii științifice (nicidecum univoce) a apărării psihologice, precum și ariile de manifestare a ei, așa-numitele situații excepționale. Vom remarca mai întâi că fenomenul apărării psihologice a fost stabilit și descris ca fapt științific în literatura psihanalitică. Cu toate acestea, numeroși metodologi și istorici ai literaturii de specialitate nu îi recunosc statutul științific. Atitudinea precaută a psihologiei naționale față de psihanaliză a determinat și o atitudine destul de negativă față de numeroasele ei concepte. Din fericire, această atitudine s-a manifestat în principal în literatură. În practică însă, psihologii și psihoterapeuții folosesc de mult noțiunea de apărare psihologică.

În plus, sperăm că această parte a lucrării va îndeplini și o funcție metodologică. În primul rând, studiul apărării psihologice trebuie să prezinte situația dificilă și

contradictorie a edificării acestui concept psihologic. În al doilea rând, înțelegerea actuală a unui fenomen psihologic, oricât de amplă și de profundă ar fi, nu este finalizată, rămâne deschisă unei noi înțelegeri și aprofundări. În al treilea rând, orice definiții, chiar cele care se exclud reciproc, completează, într-un final, înțelegerea profesională a unui fenomen cognoscibil. Dar cunoașterea, oricât de genială, nu poate pretinde că se află în posesia adevărului definitiv. Adevărul se află în fenomenul însuși. În fine, rezolvarea unei probleme nu este rezolvarea unei ghicitori, la care se poate da un răspuns definitiv. Odată rezolvată, problema va continua să apară.

Cititorului care va găsi excursul nostru literar prea complicat și plictisitor, îi recomandăm să treacă direct la cea de-a doua parte a cărții, cea principală.

În această a doua parte prezentăm fenomenologia apărării psihologice, condițiile apariției ei, manifestarea ei în comportament, consecințele recurgerii la ea asupra dezvoltării personalității. Vom încerca să ilustrăm descrierea și definirea fiecărui mecanism de apărare psihologică din trei puncte de vedere: la nivelul unor situații ale vieții de zi cu zi, prin exemple din opere literare și artistice și cu analize ale unor cazuri din practica psihanalitică și psihoterapeutică. Fiecare capitol se încheie cu recomandări pentru învingerea apărării psihologice. Aceste recomandări sunt menite să-l ajute pe cititor să-și răspundă la o serie de întrebări: Recurg la apărarea psihologică? Care sunt tehnicile de apărare pe care le folosesc mai des și care sunt cele pe care le folosesc mai rar? Cum se manifestă apărarea pe care o practic? Cât de eficient s-au rezolvat situațiile conflictuale în care am folosit apărarea psihologică? Ce pot face ca să reduc la minimum acest mod de a mă apăra? Răspunsurile la aceste

întrebări, ca şi la altele de acest fel, necesită probabil curajul de a te vedea într-un alt fel, de a da o altă apreciere, mai adecvată, propriului comportament şi, în fine, de a încerca să te schimbi.

Vom sublinia de la bun început că analiza propriului comportament prin prisma existenţei în el a apărării psihologice generează de multe ori apariţia unei apărări, a apărării împotriva unei astfel de analize. Când este confruntat cu cunoaşterea psihologică ştiinţifică reală a propriului comportament, a caracterului, a posibilităţilor sale, psihologul „naiv" rămâne prizonierul unei apărări psihologice originale: dacă această cunoaştere ştiinţifică despre el coincide cu propria imagine despre sine, mai ales dacă această cunoaştere are o coloratură pozitivă, el acceptă această informaţie, îi acordă încredere. Dacă ea nu corespunde însă propriilor reprezentări, apare o rezistenţă la acceptarea acestei cunoaşteri. Deseori, bariera care i se opune contribuie la formarea unei atitudini negative faţă de purtătorul acestei cunoaşteri, faţă de psiholog, iar apoi faţă de orice cunoaştere psihologică ştiinţifică în general, faţă de întreaga ştiinţă a psihologiei.

Cea de-a treia parte este o încercare de a extrage nişte legităţi în ceea ce priveşte apariţia şi dezvoltarea apărării psihologice. După opinia noastră, ea îi va interesa mai mult pe specialişti.

Dragă cititorule, cunoaşterea în exces, inclusiv cunoaşterea de sine, este uneori, potrivit unui precept al înţelepciunii populare, dăunătoare. Dacă rămâi un adept al acestui precept, este mai bine să nu citeşti cele ce urmează. Şi vom fi de acord că o cunoaştere excesivă e împovărătoare, că „unde e multă înţelepciune e multă durere" [Ecleziastul I, 18].

Dar ne poţi citi la fel de bine cu intenţia de a ne critica. Şi chiar dacă nu suntem convinşi că din dispută se naşte adevărul, ne vom strădui să fim deschişi la critică, aşa încât îţi vom primi cu recunoştinţă toate sugestiile şi observaţiile.

PARTEA I

CONCEPȚII ACTUALE ASUPRA SITUAȚIILOR EXCEPȚIONALE ȘI ASUPRA APĂRĂRII PSIHOLOGICE

1. SITUAȚIILE EXCEPȚIONALE

Cultura ne face asemănători. Prin cultură se creează o legătură între timpuri, generații și spații. Sub aspect uman și cultural sunt egalul contemporanului meu din orice parte a lumii (legătura în spațiu), al omului din trecut și al celui din viitor (legătura în timp și spațiu). Trăind în cultură, trăim în aceleași dimensiuni.

Dar cultura ne face în același timp diferiți. Ea rupe spațiul și timpul. Eul meu nu seamănă cu nimeni și cu nimic. Existența omului este întotdeauna o trăire în cultură; ea se petrece de fiecare dată într-o conjunctură istorică, socială, actuală, concretă, care, pe de o parte, este un segment distinct de viață, discret, iar pe de altă parte, este indivizibilă în continuitatea ei.

În acest sens, situaţia (şi cultura) ridică întotdeaun probleme, „în ea există întotdeauna un fel de locur neumplute, goale (Leerstellungen), prin care apare «cev care iese din limitele ei şi care o leagă cu tot ceea c există»" [49, p.362]. Ieşirea din limitele unei situaţii con crete înseamnă ieşirea din limitele propriei persoane. N vom permite să continuăm cu cuvintele lui Rubinstein „Explodez tot timpul, schimb situaţia în care mă aflu şi odată cu asta, ies continuu din limitele mele. Această ieşir din limitele mele nu este o negare a esenţei mele,... c este devenirea ei şi, totodată, realizarea esenţei mele; n negare de sine şi devenire, ci devenire şi realizare. Est negată numai existenţa mea efectivă, faptul că sun perisabil, că am un sfârşit" [49, p.344]. Max Schele consideră că venirea omului pe această lume presupun realizarea lui ca proiect al cuiva, şi tocmai de aceea omu este „o fiinţă care se depăşeşte pe sine însuşi şi lumea [64, p.60]. În acest sens, existenţa omului este metafizică de unde şi înclinaţia omului spre transcendere, spre ieşire cognitivă şi emoţională din limitele existenţei prezente „de cealaltă parte a binelui şi a răului" (Friedric Nietzsche). Când „e să zbori", „legea firii" şi „conştiinţ umană" nu sunt de-ajuns (C.S Lewis, citat din 53, p.105)

Dar în orice moment al existenţei, în orice situaţie există posibilitatea transcenderii, există posibilitate refacerii legăturii timpurilor şi spaţiilor. Logica vieţii „î cere omului efemer să-şi trăiască viaţa ca şi cum faptel sale ar fi destinate unei serii istorice infinite. Ea (logic vieţii – N.A.) insistă asupra legăturilor irevocabile al vieţii în general, dragoste şi creaţie, milă şi vină" [17 p.154].

Acelaşi lucru este afirmat şi de M.M. Bahtin „Există o regulă simplă cu care se verifică autenticitate

vieţii: întreabă-te dacă ceea ce simţi şi gândeşti acum ar rămâne valabil în cazul că ai afla deodată că eşti pe moarte. Vei continua ceea ce făceai în acel moment? Să-ţi pui întotdeauna această întrebare. Voi denumi acest criteriu *măsura morţii*" [11, p.129].

Acestea sunt însă, ca să spunem aşa, zboruri ale conştiinţei filozofice. Oricât de necesare sunt aceste decolări filozofice, psihologii sunt nevoiţi să lucreze în alte dimensiuni. La problema caracterului finit, al transcendenţei unei situaţii de viaţă, ei fac o precizare: nu toate situaţiile sunt la fel de importante pentru relevarea „caracterului finit" cultural, a înrădăcinării persoanei într-o situaţie, ci numai situaţiile în care există o contradicţie accentuată, contradicţie care reprezintă pentru persoana respectivă o încercare deloc uşoară.

Se poate pune întrebarea: şi care este situaţia de care vă ocupaţi? În cartea de faţă este vorba despre apărarea psihologică, despre nişte mecanisme psihologice de reglare. Vom expune imediat teza pe care urmează să o analizăm şi să o demonstrăm pe parcursul întregii cărţi şi care ne poate servi ca o definiţie prealabilă, foarte aproximativă, a apărării psihologice: apărarea psihologică este o cale aparte, neobişnuită de rezolvare a unei situaţii şi de reglare psihologică a comportamentului în situaţii de dificultate, în situaţii de neputinţă. Este vorba despre situaţii acute, intense, excepţionale.

Înainte de a începe să vorbim despre situaţiile excepţionale, am dori să explicăm ce este de fapt o situaţie.

Dar, ca şi B.F. Lomov, vom deplânge şi noi faptul că „psihologia nu dispune deocamdată de suficiente metode şi procedee riguroase de descriere a situaţiei (experimental şi în realitate) ca sistem" [33, p.120]. Această constatare a fost făcută în urmă cu zece ani, dar, din păcate, este la fel

de valabilă şi astăzi. Chiar Lomov încearcă să definească situaţia nu ca pe un eveniment anume, ci ca pe un sistem de evenimente, care este cauza unui act comportamental sau a altuia şi care face ca situaţia propriu-zisă să se şi modifice, iar sistemul deja modificat de evenimente, situaţia, capătă posibilitatea să acţioneze din nou asupra comportamentului individului, şi aşa la nesfârşit. În acest circuit, cauza şi efectul îşi schimbă pe rând locurile. Aşadar, situaţia poate fi definită ca o configuraţie de factori subiectivi şi obiectivi, ca o combinaţie de factori exteriori şi factori care ţin de personalitate.

Pe noi ne interesează situaţiile excepţionale, în care contradicţia este extrem de acută şi este trăită personal. Felul cum am definit noi noţiunea de situaţie excepţională este, de fapt, foarte schematic şi aproximativ. Prin prisma acestui parametru, a caracterului excepţional, ne putem reprezenta toate situaţiile ca pe o serie, ca pe un continuum cu doi poli.

Un pol îl reprezintă situaţiile problematice, pentru a căror rezolvare nu sunt date aprioric moduri de comportament şi gândire, şi în care rezolvarea problemei constă în crearea unor noi moduri de comportament şi/ sau în construirea unei noi realităţi psihologice.

Al doilea pol îl reprezintă aşa-numitele „situaţii-limită" (Karl Jaspers), care cer individului capacitatea de a suporta încercări existenţiale şi îl determină să se întrebe cu toată fiinţa lui asupra sensului existenţei, pusă sub semnul finitului (ceea ce Heidegger numeşte „existenţă spre moarte"). Orice încercare existenţială este întotdeauna şi o încercare psihică, de obicei negativă emoţional şi care este percepută ca un disconfort psihologic (în cel mai bun caz) sau ca o stare de depresie, de deprimare puternică (în cel mai rău caz). În acest din

urmă caz, individul nu poate realiza, mai exact, consideră că nu-şi poate realiza obiectivele principale, sensul vieţii sale, nici printr-o acţiune practic-obiectuală la parametrii maximi [76], nici prin cea mai profundă interogare filozofică.

Între aceşti doi poli ai continuumului reprezentat de caracterul excepţional se află situaţiile de stres, de frustrare, de conflict.

Mecanismul psihologic al apariţiei unei situaţii excepţionale este condiţionat de finalitatea oricărui act psihic. Premisa filogenetică a „comportamentului final" este reflexul scopului, descris pentru prima dată de I.P. Pavlov în anul 1916. Potrivit lui I.P. Pavlov, reflexul scopului orientează orice organism viu care are psihic, orice viaţă, spre dezvoltare, spre viitor: „Întreaga viaţă este realizarea unui scop, şi anume menţinerea vieţii înseşi, o necontenită activitate a ceea ce se numeşte instinct al vieţii" [42, p.142]. De fapt, despre acest lucru scrisese cu mult timp înainte Arthur Schopenhauer: „Voinţa de viaţă constituie esenţa cea mai intimă a omului" [65, p.85]. Unul dintre reprezentanţii cei mai de seamă ai aşa-numitei teorii dinamice a psihologiei personalităţii, psihologul german Hans Thomae, afirmă că omul este un întreg orientat spre un scop, adică spre ceva fixat pentru viitor. Fără o finalitate a actului psihic este greu de imaginat integrarea, integritatea, gestaltul ei [98, p.16].

Manifestarea reflexului scopului presupune o anumită tensiune, o anumită tendinţă energetică, un anumit activism, care îşi găseşte expresia în integrarea momentană a unei părţi sau a tuturor funcţiilor sistemului viu. Dar pentru ca această tensiune să apară, actul psihic trebuie să fie blocat de un obstacol din planul exterior sau interior. Şi atunci începe să funcţioneze legea

„barajului psihic", formulată încă de la sfârşitul secolului XIX – începutul secolului XX de filozoful şi psihologul german Theodor Lipps: „Dacă cursul firesc al unui eveniment psihic este întrerupt sau frânat, sau dacă la un moment dat intervine în el un element străin, acolo unde are loc oprirea, perturbarea, se produce o aglomerare" (Stauung) [86, p.108]. Prin „aglomerare" se înţelege creştere bruscă nivelului tensiunii psihice.

Orice act psihologic are un anumit potenţial energetic, este asigurat din punct de vedere energetic. Şi această asigurare energetică a actului creşte dacă apare un impas în curgerea, în desfăşurarea lui. Se produce ceea ce Hans Selie a denumit, în cadrul general al cercetărilor asupra stresului, „mobilizare nespecifică a organismului" [51] sau adunare, „aglomerare" şi integrare momentană a tuturor forţelor acolo unde are loc oprirea, întreruperea actului.

Blocarea actului psihic poate fi provocată de cei mai diferiţi factori. Ea poate fi şi o luptă a două mobiluri echivalente, a două dorinţe egale ca intensitate (îmi doresc teribil să mănânc o felie de tort şi la fel de tare vreau să-mi menţin silueta), şi o neconcordanţă între dorinţe şi posibilităţi (vreau, dar nu pot, nu-mi ajunge dotarea practic-obiectuală), şi o contradicţie între dorinţă şi interdicţie (vreau, dar nu trebuie să fac asta, nu se cade), şi o contradicţie între lucrurile de care iei cunoştinţă (unii spun că sunt bun, alţii că sunt rău, sau: mama spune că se poate, iar tata spune că nu se poate) ş.a.m.d.

Gradul de „aglomerare" şi calitatea integrării energiei psihice depind de un lucru: ce câmp ontologic al individului este blocat, „ce *necesitate vitală* este paralizată de incapacitatea *tipurilor de activism* de a face faţă condiţiilor *exterioare* şi *interioare* ale activităţii vitale

existente" [16, p.32]. Specificul câmpului ontologic chiar stabileşte în ce fel de situaţie excepţională ne vom găsi.

Pentru a lămuri unele invariante ale desfăşurării actului psihic şi ale comportamentului uman în situaţii excepţionale, vom încerca să descriem diferite tipuri de situaţii de acest fel.

Vom începe cu situaţiile-problemă. Însăşi situaţia-problemă se defineşte ca un complex de condiţii care provoacă procesul gândirii. Dar tocmai în acest complex trebuie să existe o întrerupere, o neconcordanţă, un impediment, care şi iniţiază procesul gândirii. A.M. Matiuşkin [37] a analizat situaţia-problemă tocmai ca pe un dezacord între scopul, modalitatea şi condiţiile acţiunilor. Dacă nu se cunoaşte scopul, avem de-a face cu un exemplu de situaţie-problemă teoretică, dacă nu se cunoaşte calea de atingere a scopului, avem un exemplu de situaţie-problemă practică, iar nestructurarea condiţiilor este caracteristică pentru o situaţie-problemă care ţine de instrucţie.

Potrivit cercetătorului german D. Durner, majoritatea situaţiilor-problemă cotidiene o reprezintă problemele cu criterii neclare în privinţa scopului sau cu criterii care se exclud reciproc şi care sunt foarte adesea extrem de greu de pus de acord (de exemplu: punerea de acord a scopului ridicării randamentului unei electrocentrale cu scopul protejării mediului). Durner numeşte problemă o situaţie „pentru rezolvarea căreia nu există aprioric nici un fel de modalităţi de comportament date (de exemplu, asimilate anterior)" [74, p.11]. Rezolvarea problemei constă într-o „nouă programare" a proceselor psihice şi a unor noi moduri de comportament. Momentul esenţial al procesului de rezolvare a problemei îl constituie existenţa unor structuri şi scheme deschise de memorie, care să fie

capabile să se restructureze şi/sau să primească informaţii noi. Însăşi senzaţia de dizarmonie, de disconfort în perceperea a ceva nefinalizat, neterminat, provoacă gândirea şi reţine la un anumit nivel de activare [*idem*, p.15]. Şi din nou avem de-a face cu nevoia de finalizare a gestaltului. Sentimentul că gestaltul poate fi finalizat impulsionează individul şi îl determină să finalizeze situaţia, să o rezolve. Mai mult decât atât, aşteptarea gestaltului face ca acest act să fie atractiv, cu o tentă emoţional pozitivă, în ciuda unui consum major. Mai mult decât atât, chiar emoţiile puternic negative angrenate de o situaţie-problemă pot duce la o activare extremă a tuturor schemelor de comportament şi de gândire. Există, desigur, unele limite individuale în activarea soluţiilor. La un anumit nivel de activare poate apărea „gândirea evazionistă" (fantezia, închiderea în sine, retragerea în detalierea nesemnificativă etc.) şi chiar, pur şi simplu, respingerea rezolvării problemei. Emotivitatea excesivă, nuanţată atât pozitiv, cât şi negativ, face să scadă nivelul calitativ al ducerii la îndeplinire. De exemplu, expresia negativă a emoţiilor pozitive se poate manifesta prin faptul că, pe măsura apropierii de scop, trăirile pozitive puternice duc la o slăbire a atenţiei şi la o gândire superficială. L.I. Bojovici, L.S. Slavina şi T.V. Endoviţkaia [13] au arătat că, în cazul unui comportament alternativ, este posibilă fie blocarea completă a activităţii intelectuale de către un motiv puternic, prin punerea în balanţă a lui „pentru" şi „contra", fie o orientare nemijlocită a proceselor de reflecţie spre susţinerea motivului mai puternic.

Practica şi teoria cercetărilor social-psihologice nu operează cu situaţia-problemă, ci cu conflictul.

În cadrul teoriei rolurilor [81], surse ale conflictelor sunt considerate: 1) incompatibilitatea instrucţiunilor

primite în legătură cu efectuarea unei anumite acţiuni cu convingerea individului că, odată înfăptuită, acţiunea contravine instrucţiunilor; 2) faptul că informaţiile primite de la diferiţi membri ai unei organizaţii sunt divergente; 3) incompatibilitatea rolurilor jucate în cadrul activităţii prestate şi în viaţa particulară; 4) o ameninţare reală la adresa valorilor morale şi faptul că activitatea prestată nu asigură satisfacerea necesităţilor de bază ale omului.

N.V. Grişin [68] defineşte conflictele din sfera producţiei, în primul rând, ca reacţii la obstrucţionarea realizării scopurilor activităţii comune, la comportamentul participanţilor la acţiunea comună, dacă aceasta nu corespunde aşteptărilor, şi, în al doilea rând, ca reacţii care apar ca urmare a incompatibilităţii particularităţilor individuale (caracteriale, sub aspectul valorilor culturale şi spirituale, predispoziţii etc.). Situaţiile conflictuale sunt însoţite de trăiri emoţionale puternice. Dar, în acelaşi timp, N.V. Grişin subliniază şi funcţiile pozitive ale conflictului şi, în special, faptul că el „ajută la rezolvarea multor probleme acute ale producţiei şi chiar contribuie la însănătoşirea atmosferei generale în cadrul colectivului".

Funcţiile pozitive ale conflictului sunt remarcate şi de studiile lui F.M. Borodkin şi N.M. Koriak [14] asupra fenomenelor din cadrul organizaţiilor sociale. În ciuda faptului că este un mijloc chirurgical, radical, extrem, conflictul ajută, în primul rând, la diagnosticarea punctelor vulnerabile ale organizaţiei respective şi ale persoanei, iar în al doilea rând, provoacă o restructurare profundă a interacţiunii dintre diferitele verigi ale organizaţiei şi elementele experienţei de viaţă a individului. Dar, la un anumit grad de manifestare a conflictului, se observă şi rolul negativ pe care îl are în organizaţie: se amplifică ostilitatea individului faţă de cei din jur, scade buna

dispoziţie, starea de spirit nu este bună. Desfăşurarea conflictului este însoţită de un consum moral şi psihologic considerabil.

H.-D. Schmidt [92] a studiat aşa-numitele conflicte de poziţie, provocate de dinamica dezvoltării şi de volumul total al solicitărilor de poziţie ale individului. Pentru fiecare individ există un anumit optimum în ceea ce priveşte numărul de roluri sociale pe care le îndeplineşte. Dincolo de acest optimum, individul începe să încerce o suprasolicitare, care duce la ineficienţă în îndeplinirea acestor roluri. Suprasolicitarea de această natură determină individul să procedeze la o ierarhizare a rolurilor şi, deseori, la renunţarea la unele dintre ele. Suprasolicitarea psihologică poate apărea şi ca o consecinţă a incompatibilităţii unor roluri şi poziţii (de exemplu, incompatibilitatea dintre poziţia de şef şi poziţia de amant faţă de o subordonată). Se poate întâmpla ca cerinţele în privinţa rolurilor să depăşească cu mult „zona dezvoltării actuale" a individului. Individul nu face faţă atribuţiilor rolului, dar este extrem de încântat de avantajele oferite de statutul rolului respectiv. Solicitările de poziţie apar şi în cazul schimbării poziţiilor, de exemplu, în cazul trecerii dintr-o funcţie în alta, situaţie în care mişcarea pe orizontală măreşte mai mult probabilitatea mişcării situaţiilor emoţionale neadecvate decât mişcarea în sus pe linie ierarhică, în cazul schimbării activităţii profesionale, a locului de viaţă, în cazul schimbării statutului sociometric în grup, în cazul trecerii de la copilărie la maturitate etc.

Studiind situaţiile conflictuale din procesul de învăţământ şi educaţie, M.M. Iaşcenko [66, 67] include printre factorii care determină gradul de tensiune într-o situaţie conflictuală natura conflictului, conţinutul lui,

intensitatea necesităţii individului şi amploarea obstacolului, cunoaşterea situaţiei de către cei apropiaţi şi cei mai puţin apropiaţi, cunoaşterea consecinţelor inevitabile şi probabile, caracterul variabil şi pe mai multe planuri al alegerii soluţiei, cercul de persoane implicate în conflict, părerea unor persoane de referinţă, cât de neaşteptat este conflictul pentru cei implicaţi, durata conflictului. Cercetătorul menţionat consideră că orice situaţie complexă conţine în ea premise pentru formarea unor calităţi şi trăsături morale, atât pozitive, cât şi negative. Problema nu constă în dificultatea însăşi şi în complexitatea propriu-zisă a situaţiei, ci în tendinţa individului de a o învinge. Este de remarcat faptul că, în ceea ce priveşte literatura psiho-pedagogică, M.M. Iaşcenko este unul dintre puţinii specialişti care reuşesc să ne convingă că o situaţie conflictuală complexă constituie o consecinţă oportună şi legică şi chiar o etapă a procesului educativ. Ea poate şi trebuie să aibă rolul unui mijloc activ de evidenţiere a maturităţii personalităţii elevului şi, mai ales, a orientării lui morale în formarea trăsăturilor lui de caracter. Un studiu al situaţiilor conflictuale dintre profesor şi elev, efectuat de unul dintre autorii acestei cărţi, a arătat că, în activitatea pedagogică, situaţiile conflictuale sunt o reprezentare psihologică atât a contradicţiilor generale existente în dezvoltarea sistemelor pedagogice, cât şi a contradicţiilor existente în interacţiunea dintre pedagog şi elevul său. Importanţa funcţională a situaţiilor conflictuale constă în evidenţierea părţilor slabe existente în structura interacţiunii pedagogice, în personalitatea pedagogului şi în cea a elevului, în prezentarea posibilităţii unei modificări radicale a structurilor precedente, care şi-au demonstrat inconsistenţa în ceea ce priveşte activitatea profesională a pedagogului,

comunicarea pedagogică, sistemul acţiunilor pedagogice, precum şi în găsirea posibilităţii de a ajunge la un nivel calitativ mai înalt de autoreglare şi de conducere a procesului de formare a personalităţii elevului. Implicarea emoţională în conflict contribuie la o mai adecvată rezolvare a lui, lucru care se întâmplă însă atunci când emoţiile negative trăite nu sunt transferate, repercutate asupra partenerului de conflict, chiar dacă acesta a fost în mod obiectiv cel care a „stimulat" conflictul. În acest caz, componentele emoţionale au un rol de activare şi de mobilizare. Un conflict rezolvabil permite celor implicaţi în el să acceadă la un nivel nou, mai productiv, de interacţiune [27].

O atenţie deosebită se acordă în cercetarea medico-psihologică situaţiilor de criză. Potrivit lui D. Prodoehl [89], „criza psihologică reprezintă o cofruntare cu condiţii care impun individului cerinţe excesive". Reiter şi Ştoţkaia, subliniind caracterul psiho-social al crizelor, le încadrează în „evenimente şi/sau încercări cu precădere extreme, care intervin în mod neaşteptat pentru individ şi care, de regulă, aduc cu ele pierderi şi reprezintă o ameninţare, deoarece pun sub semnul întrebării principalele obiective şi valori ale vieţii lui. Aceste stări sunt însoţite de nelinişte, de sentimentul neîmplinirii, inconsistenţei şi neajutorării, cer din partea individului luarea unor decizii fără a avea la dispoziţie timpul necesar, cer manifestarea la maximum a capacităţii sale de a găsi soluţii; şi, oricât de neconcludent ar fi rezultatul, ele dau posibilitatea unei noi orientări în viaţă" [96]. F.E. Vasiliuk consideră că, din punct de vedere ontologic, întreaga viaţă este o criză [16]. Noi, autorii acestei cărţi, am defini situaţia de criză ca pe o situaţie de contradicţie între o dorinţă puternică de viaţă, ca esenţă supremă a omului, şi

lipsa sau pierderea sensului vieţii. Dorinţa de viaţă te determină să trăieşti, chiar dacă nu vezi nici un sens în asta. Dar, uneori, demoralizarea totală şi imposibilitatea de a te întreba asupra sensului învinge dorinţa de viaţă, şi atunci apare o cumplită soluţie de moment a crizei, cu preţul propriei existenţe: suicidul. În general vorbind, un mediu prielnic pentru desfăşurarea unei crize de viaţă îl constituie contradicţia reprodusă continuu în viaţa de zi cu zi între forma definitivă a existenţei individului (pe acest pământ, în această cultură, în acest context social, grup, în această epocă) şi un nesfârşit proces de transcendere, adică de ieşire din limitele oricărei forme definitive de existenţă. Acest conflict este permanent şi este actualizat de incertitudinile legate de posibilitatea de a satisface necesitatea unui sens al vieţii. Dar, pe de altă parte, „dacă individul nu se formează ca personalitate, această contradicţie nu apare" [55].

Aşadar, situaţia ca sistem determină comportamentul omului, dar, pe de altă parte, situaţia nu ocoleşte nici omul activ, subiectul continuu transcendent prin necesităţile, interesele şi scopurile sale. Din afară, obiectiv, de pe poziţia observatorului neimplicat, este aproape imposibil de trasat în fiecare caz concret o graniţă între o situaţie obişnuită şi una de excepţie. Aflându-mă într-o situaţie (şi chiar în afara ei, înţelegând-o), eu o reflect, o trăiesc. Calitatea reglării individuale a comportamentului într-o situaţie nu depinde direct de structura obiectivă a situaţiei ca fiind sau nu problemă, ci de reprezentarea subiectivă a acelei situaţii în individ [94], adică de tabloul interior al situaţiei. În literatura medical-psihologică se vorbeşte chiar de un tablou interior al bolii.

D. Durner [74] a arătat că trăirea emoţională a unor situaţii-problemă conflictuale, care determină în final

gradul de adecvare al reflectării şi al rezolvării problemei, depinde de concepţia de Eu, în speţă, de concepţia asupra propriei competenţe actuale.

Aceasta din urmă presupune o formare destul de complexă. Componentele ei sunt, în primul rând, aşa-numita competenţă euristică – cel mai adesea, o încredere inconştientă în propria capacitate de a rezolva problema, în ciuda inexistenţei unei experienţe anterioare în rezolvarea unor astfel de situaţii şi, în al doilea rând, aşa-numita încredere epistemică în rezolvarea situaţiei actuale prin procedee care şi-au dovedit anterior valabilitatea. Competenţa actuală este mult diminuată, pe de o parte, de faptul că experienţa dobândită anterior nu se potriveşte „acum şi aici", nu este suficientă, iar pe de altă parte, şi acesta este un factor principal, de faptul că experienţa euristică este modestă. Acest lucru duce la trăirea unor emoţii negative putenice, în special a unei nelinişti care duce foarte probabil la un comportament neadecvat, „evazionist". Celălalt caz, cealaltă combinaţie de elemente ale competenţei actuale, o competenţă epistemică redusă în condiţiile unei competenţe euristice relativ înalte, nu se repercutează atât de drastic asupra eficienţei rezolvării situaţiei.

Această mică incursiune în literatura de specialitate ne permite să depistăm în multitudinea de situaţii de excepţie, în pofida diversităţii paradigmelor de cercetare, două caracteristici invariante principale:

A. Individul aflat într-o situaţie de excepţie trăieşte o tensiune psihic-emoţională a cărei calitate şi intensitate depind, în primul rând, de gradul de exprimare şi de manifestare subiectivă a necesităţii de rezolvare a problemei; în al doilea rând, de

parametrii obiectivi ai situaţiei (nestructurarea condiţiilor, a mijloacelor, a scopurilor); în al treilea rând, de reprezentarea structurii situaţiei în conştiinţa individului; de reflectarea propriilor posibilităţi (de experienţa rezolvării unor situaţii similare, de încrederea în capacitatea de a rezolva orice problemă).

B. Situaţia de excepţie este acea „întrerupere a gradualităţii" în viaţa individului, care reprezintă o posibilitate de restructurare a structurii anterior formate a activităţii, relaţiilor şi trăsăturilor caracteristice (a sistemului de relaţii, a aspiraţiilor, a criteriilor valorice) şi accederea la un nivel superior de calitate a autoreglării şi interacţiunii cu lumea. Rezolvarea situaţiei antrenează actualizarea posibilităţilor individului ca subiect al vieţii sale. Aceasta însă, numai în cazul când situaţia se rezolvă într-adevăr în mod creator, nu destabilizează (atunci când nu are soluţie).

În celălalt caz, cel patologic, situaţiile de excepţie duc individul la îmbolnăvire. Trăirea patologică a situaţiei de excepţie înseamnă fie întoarcerea la existenţa animală, la deculturalizare, la pierderea esenţei umane, fie atacarea propriei esenţe culturale prin sinucidere, fie evadarea în lumi proprii, în alte realităţi, care nu au nimic comun cu această lume, cu acest mod de viaţă, cu această cultură. Este adevărat că în acest din urmă caz este posibilă confluenţa cu actul creator: foarte frecvent, nevroza şi psihoza sunt izomorfe cu creaţia. După cum se vede, continuumul trăirii unor situaţii de excepţie nu este liniar (creaţie – patologie), ci reprezintă un cerc închis, unde graniţele dintre trăirea creatoare şi cea patologică se întrepătrund.

Fiecare om, fiecare cultură îşi prelucrează propriul nivel de suportabilitate a situaţiilor excepţionale, acel grad de libertate pe care îl dau cultura şi conştiinţa individuală. Cu cât cultura şi individul sunt mai intolerante la excepţii, cu atât este mai mare probabilitatea creării şi folosirii unui al treilea mod, psihoprotector, de trăire a situaţiei. În acest caz, problema, conflictul, stresul, criza sunt percepute în primul rând ca un pericol pentru propria stare, pentru propria persoană, pentru întreaga alcătuire anterioară; în acest caz, întregul aparat psihologic încearcă să se apere, să se izoleze de asemenea situaţii, iar dacă se întâmplă să te afli într-o situaţie de acest fel, mai degrabă îndepărtezi disconfortul psihic, tensiunea, acest atribut al trăirii unei situaţii excepţionale. Şi, iată, momentul determinant sub aspectul activităţii este aici apărarea psihologică.

În cele ce urmează ne propunem să urmărim devenirea aparatului categorial al apărării psihologice, să analizăm acest fenomen ca obiect de cercetare ştiinţifică.

2. APĂRAREA PSIHOLOGICĂ CA OBIECT DE CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ. O ANALIZĂ A LITERATURII DE SPECIALITATE

Istoria evoluţiei problematicii mecanismelor de apărare ale psihicului este contradictorie şi chiar dramatică. O analiză a literaturii referitoare la această problemă permite evidenţierea mai multor cauze care au dus la o definire atât de contradictorie a statutului apărării psihologice ca obiect de cercetare ştiinţifică şi practică.

În primul rând, ca fapt ştiinţific, fenomenul apărării psihologice a fost stabilit pentru prima dată în paradigma unei concepţii psihanalitice. Atitudinea faţă de acest fenomen în psihologia academică, inclusiv în cea din Rusia, nu este însă univocă.

A fost o vreme (cam primii treizeci de ani ai secolului XX) când în Rusia au fost traduse şi editate lucrări ale lui Freud şi ale altor adepţi ai psihologiei abisale. Au existat chiar încercări de a îmbina psihanaliza cu marxismul, încercări care şi-au dovedit inconsistenţa atât la noi, cât şi în alte părţi. Au existat la noi încercări (în străinătate, acestea sunt continuate în mod rodnic) de aplicare a postulatelor psihanalizei chiar în pedagogie. Să remarcăm faptul că o lucrare destinată pedagogilor, „Studii de psihologie" de S.V. Kravkov, menţionează că prima sarcină a unui pedagog este de a face posibilă sublimarea afectelor „strangulate" în „iniţiative cu valoare culturală" [29]. În luarea sa de cuvânt în cadrul dezbaterilor pe marginea unui referat prezentat de Zalkind la lucrările din anul 1932 ale Societăţii pedagogilor marxişti, N.K. Krupskaia, care numai de simpatie faţă de psihanaliză nu poate fi bănuită, declara printre multe altele: „Dar la Freud sunt de găsit unele lucruri. Poate nu sunt foarte în temă, dar, după părerea mea, o importanţă foarte mare o are clarificarea poziţiei lui faţă de impulsurile subconştiente şi cele conştiente. Acest aspect este foarte interesant la Freud. Dacă de la idealistul Hegel luăm foarte mult, poate că şi de la Freud, căruia materialismul îi este străin, sunt de luat unele idei interesante, pentru a fi prelucrate din punctul nostru de vedere, materialist. Problema transformării impulsurilor subconştiente ale comportamentului individului în impulsuri conştiente este important din punct de vedere

pedagogic" [36]. Din păcate, o astfel de poziţie în favoarea lui Freud era rarisimă în vremea aceea. În următorii treizeci de ani, asupra psihanalizei s-a aşternut tăcerea. Abia spre sfârşitul anilor '60, în psihologia marxistă sovietică şi străină a început să i se recunoască psihanalizei capacitatea de a pune şi de a rezolva probleme psihologice serioase, omise de alte şcoli şi curente psihologice [5, 22]. B.F. Lomov a atras cu condescendenţă atenţia asupra faptului că descrierile psihanalitice metaforice ale legităţilor funcţionării psihicului, cărora le iau locul formulări riguros ştiinţifice, conţin „fărâme de adevăr obiectiv" [33].

O adevărată ruptură în reevaluarea psihanalizei s-a produs la simpozionul internaţional consacrat problemelor activităţii psihice inconştiente, care a avut loc în 1978 la Tbilisi şi ale cărui concluzii au fost publicate în patru volume consistente.

La acest simpozion, G.L. Ilin a încercat să sintetizeze cauzele neacceptării de către comunitatea psihologică (nu numai din ţara noastră) a psihanalizei. Această neacceptare este cauzată de „pesimismul social al lui Freud, de neîncrederea sa într-o societate maleabilă, în posibilitatea formării comportamentului uman, a reeducării omului în condiţiile sociale respective. Această poziţie era în contradicţie cu necesităţile lumii contemporane, în care rezolvarea problemei conducerii societăţii şi a oamenilor este nu numai dorită, ci şi vitală. Principii precum caracterul imuabil al înclinaţiilor inconştiente de-a lungul întregii istorii a omenirii sau rezistenţa de neînvins a acestora la presiunea socială au limitat în mod serios răspândirea psihanalizei atât în Statele Unite ale Americii, unde promisiunea lui Watson de a forma un om cu caracteristici occidentale i-a asigurat un succes răsunător şi de durată, cât şi în URSS, unde edificarea unei societăţi noi

presupunea formarea unui om nou, cu o psihologie nouă, fără reminiscenţe ale trecutului" [24]. Neacceptarea psihanalizei a fost cauzată şi de un anumit declin al ei, s-ar putea spune, metodologic: reducerea întregii bogăţii a vieţii spirituale şi sociale a omului la criteriul biologic; transpunerea legităţilor evidenţiate de cercetarea faptelor psihopatologice, clinice, la explicarea comportamentului omului sănătos; permanenta subliniere a primatului inconştientului în viaţa sufletească a omului; construirea de analogii între ontogeneză (istoria individului) şi antropogeneză (istoria societăţii omeneşti); afirmarea existenţei unui conflict cronic permanent între conştiinţă şi inconştient; posibilitatea de principiu a verificării experimentale a rezultatelor obţinute la analiza unor cazuri; recurgerea la trăirile pacientului (nu la evenimentele reale ale vieţii lui), precum şi la faptele explorării [24].

Este de înţeles că aprecierea extrem de negativă a psihanalizei în cadrul psihologiei sovietice a dus deseori la eliminarea din sfera cunoaşterii ştiinţifice a acelor fenomene psihice reale care au fost descoperite şi studiate graţie psihanalizei. Aceeaşi soartă a avut-o şi apărarea psihologică.

Printre cercetătorii care, într-un fel sau altul, au abordat, totuşi, problema mecanismelor de apărare ale psihicului, recunoscându-le astfel statutul de obiect de cercetare ştiinţifică, nu există o unitate de păreri în definirea riguros ştiinţifică a acestui fenomen. Au fost uitate adevăruri metodologice destul de simple. De exemplu, divergenţele în definirea noţiunii ştiinţifice sunt provocate în mod obiectiv de faptul că validitatea noţiunii presupune capacitatea de operaţionalizare a ei, iar caracterul acesteia este determinat de paradigma ştiinţifică în care lucrează cercetătorul. În afară de aceasta, orice obiect de cercetare

psihologică reprezintă un fenomen multicalitativ şi multidimensional, şi oricât de detaliat ar fi proiectul de cercetare, el nu poate să prevadă studierea obiectului în absolut toate manifestările şi legăturile lui, aşa încât se face necesară recurgerea la principiul reducţiei [95].

Vom vedea imediat că mecanismele de apărare ale psihicului au făcut obiectul unor cercetări în cele mai variate domenii ale psihologiei şi în diferite paradigme de explicare ştiinţifică. Acest fapt face mai dificilă, într-o anumită măsură, punerea în evidenţă a caracteristicilor invariante ale apărării psihologice şi a rolului deţinut de ea în rezolvarea situaţiilor excepţionale şi în dezvoltarea personalităţii.

3. DIN ISTORIA FORMĂRII CONCEPTULUI DE APĂRARE PSIHOLOGICĂ ÎN PSIHOLOGIA ABISALĂ

Faptul că Sigmund Freud este primul care a descris apărarea psihologică este recunoscut de toţi cercetătorii care, din cele mai diverse motive şi raţiuni, au abordat problemele mecanismelor de apărare ale psihicului.

De asemenea, noţiunea de apărare psihologică constituie unul dintre cele mai vechi concepte din teoria şi practica psihanalitică. Ea a apărut pentru prima dată în 1894, într-un mic studiu al lui Freud, „Neuropsihozele de apărare" şi se referă la tehnicile de luptă ale personalităţii cu reprezentările neplăcute şi insuportabile pentru conştiinţă. Ea constă tocmai în minimizarea şi chiar eliminarea totală a afectelor neplăcute şi a gândurilor şi reprezentărilor insuportabile pentru conştiinţă. Încă din primele sale lucrări, Freud a arătat că prototipul apărării

psihologice este mecanismul eliminării, al cărui scop final este evitarea insatisfacţiei, a tuturor afectelor negative care însoţesc conflictele psihice interioare dintre pulsiunile inconştientului şi acele structuri de care depinde reglarea comportamentului personalităţii. Pe lângă reducţia afectelor negative are loc şi refularea conţinutului acelor afecte, scene reale, gânduri, reprezentări, fantezii care au precedat apariţia afectelor. În cele ce urmează ne vom opri mai în detaliu asupra mecanismelor de apărare psihologică.

O reprezentantă a celui de-al doilea eşalon de psihanalişti, Anna Freud, a indicat destul de precis afectul care presupune declanşarea mecanismelor de apărare: frica, neliniştea. Ea a indicat trei surse de nelinişte. În primul rând, este vorba despre neliniştea, frica în faţa pretenţiilor distructive şi necondiţionate ale instinctelor inconştientului, conduse numai de principiul satisfacţiei (frica în faţa Sinelui). În al doilea rând, este vorba despre stările insuportabile de nelinişte provocate de sentimentul de vină şi de ruşine, însoţite şi de mustrări de conştiinţă (frica Eului de Supraeu). În fine, este vorba despre frica de cerinţele realităţii (frica Eului în faţa realităţii).

Soarta tipurilor de frică ale Eului poate fi de trei feluri. Ce înseamnă acest lucru? Să luăm mai întâi frica Eului de Sine. Într-un caz, minimizarea fricii se produce prin integrare, prin acceptarea afectului, prin prelucrarea şi includerea lui în sfera emoţională a personalităţii, ceea ce este posibil în cazul unui Eu puternic. Într-un alt caz, conflictul dintre sfera pretenţiilor inconştiente şi Eu nu se rezolvă, ci se adânceşte, frica se amplifică şi duce la nevroze isterice şi/sau la nevroza stărilor obsesionale. A treia cale de reducere a fricii Eului în faţa Sinelui este cea de apărare psihologică: frica este dislocată, este gonită în interior, dar puterea afectului continuă să lucreze în

sfera inconştientului, exercitându-şi influenţa asupra întregului psihic şi chiar asupra fiziologiei individului. În final, ea poate duce tot la boală.

Să trecem la conflictul dintre Eu şi Supraeu. În cazul unei rezolvări sănătoase, normale a conflictului, ambele instanţe, Eul şi Supraeul, cad la înţelegere, se pun de acord asupra pulsiunilor Sinelui care pot fi acceptate şi satisfăcute fără chinul mustrărilor de conştiinţă şi al sentimentului de vină, şi asupra celor care nu trebuie îngăduite, ci trebuie sublimate în alte sfere ale activităţii vitale. În cazul reducţiei spaimelor prin apărare psihologică, fie se elimină total vina, fie se elimină total ispita. O contradicţie nerezolvată între Eu şi Supraeu duce fie la amplificarea sentimentului de vină, la simptomo-complexul melancolic, fie la ignorarea totală a cenzurii instanţei morale a Supraeului, la îngăduinţă faţă de instincte şi, în final, la un comportament deviant.

În sfârşit, al treilea fel de frică, frica Eului în faţa realităţii. Prelucrarea sănătoasă, normală a fricii din primul caz înseamnă o reevaluare a perceperii realităţii (realitatea nu e chiar atât de îngrozitoare şi nu comportă o ameninţare pentru mine). În cazul patologic, frica nu este minimizată, ci, dimpotrivă, este amplificată, capătă dimensiuni globale, cuprinzând întreaga personalitate, apar aşa-numitele fobii infantile. În cazul izolării prin apărare psihologică a fricii, afectul se menţine, fiind doar alungat în adânc. Dacă apar condiţii similare, el iese din nou la iveală, fiind posibilă chiar amplificarea lui. În acest caz, lumea este percepută permanent ca purtătoare a unei ameninţări, a unei uneltiri.

Analizând lucrările tatălui său, precum şi propria experienţă psihanalitică, Anna Freud a ajuns la concluzia că folosirea apărării nu duce la eliminarea conflictului,

frica se menţine, iar în final este foarte mare probabilitatea îmbolnăvirii. Anna Freud a arătat că anumite complexe de tehnici de apărare psihologică duc la o anumită simptomatologie, foarte bine determinată. Astfel, în cazul isteriei este caracteristică recurgerea frecventă la refulare, iar în cazul nevrozei obsesionale se recurge cu preponderenţă la izolare şi reprimare [78].

Cercetările efectuate de specialiştii de la Institutul psihoneurologic „V.M. Behterev" din Sankt-Petersburg confirmă ipoteza Annei Freud că sindromul este legat de anumite tehnici de apărare. Astfel, V.A. Taşlîkov [52] a descoperit că la bolnavii de isterie s-a depistat, la 62% din cazuri, refularea motivului inacceptabil din sfera conştiinţei. La bolnavii de nevroză obsesională, principalul mecanism de apărare psihologică (82% din cazuri) a fost intelectualizarea sau izolarea stărilor afective.

Anna Freud vorbeşte despre o anumită atitudine faţă de refulare, care se explică prin faptul că „din punct de vedere cantitativ, ea execută un volum de muncă mult mai mare decât al celorlalte tehnici. În afară de aceasta, ea este folosită împotriva unor pulsiuni atât de puternice ale inconştientului, încât nu pot fi prelucrate prin alte tehnici" [78]. În speţă, Anna Freud avansează ipoteza că funcţia refulării constă în primul rând într-o luptă cu pulsiunile sexuale, în timp ce celelalte tehnici de apărare merg în principal spre prelucrarea pulsiunilor agresive [78].

Încă din 1919, Melanie Klein a arătat la o şedinţă a Societăţii psihologice de la Budapesta că refularea, ca mecanism de apărare, reduce calitatea activităţii de cercetare a copilului, deoarece nu eliberează potenţialul energetic pentru sublimare, adică pentru trecerea energiei asupra unei activităţi acceptabile din punct de vedere social, inclusiv intelectuale.

Atitudinea faţă de această tehnică de reglare psihică, sublimarea, căreia îi revine şi prelucrarea pulsiunilor nesatisfăcute ale erosului sau a tendinţelor distructive într-o activitate utilă social, este contradictorie. Cel mai adesea, sublimarea se opune tehnicilor de apărare; folosirea sublimării este considerată dovada unei puternice personalităţi creative. Unii cercetători, şi în special psihanalistul american O. Fenichel [77], au înţeles însă prin sublimare un întreg spectru de tehnici de apărare care contribuie la o socializare neconflictuală, sănătoasă, eficientă a personalităţii. În literatura psihanalitică este deja un lucru obişnuit ca biografiile unor mari creatori din domeniul culturii sau ale unor eroi literari să fie analizate ca exemple de sublimare [76; 91]. Freud însuşi, prin studiile sale despre Leonardo de Vinci şi Moise, a creat precedente pentru această practică.

Să remarcăm faptul că, spre deosebire de acelaşi Fenichel, la Freud recurgerea la sublimare nu înseamnă câtuşi de puţin o integrare neconflictuală în social. El consideră absenţa simptomatologiei psihice ca fiind unul dintre criteriile unei bune stări psihologice, dar nicidecum o eliberare de conflicte.

Alfred Adler este unul dintre primii care s-au desprins de psihanaliză, creând aşa-numita „psihologie individuală", una dintre ramurile psihologiei abisale. Adler plasează originile conflictului psihologic în afara subiectului. El leagă reducerea şanselor de dezvoltare favorabilă şi creşterea riscului de formare a unui caracter neurastenic de mediul social concret [69]. Pentru a explica originile şi forţele motrice ale dezvoltării personalităţii, el are nevoie nu numai de Pavel, ci şi de Petru. Conflictul psihic interior este pentru Adler numai consecinţa unei atitudini greşite a anturajului celui mai apropiat faţă de

copil în primii ani de viaţă ai acestuia. În viaţa comună de zi cu zi, înainte de a-şi conştientiza Eul, copilul îşi însuşeşte o schemă a viitoarei sale vieţi, un plan de viaţă, un stil de viaţă, care se formează în perioada în care copilul nu şi-a dezvoltat încă suficient vorbirea şi nici nu are un sistem dezvoltat de noţiuni [70, p. 24-25]. În acelaşi timp însă, se reproduce sentimentul propriei dependenţe, al neajutorării şi al valorii incomplete. Este surprinzător faptul că toţi cei care se ocupă astăzi de analiza scenariilor de viaţă, fără să trimită vreodată la Adler, reproduc aproape cuvânt cu cuvânt ideea scenariului de viaţă din Adler.

Adler leagă posibilitatea dezvoltării personalităţii de existenţa sentimentului de inferioritate: „A fi om înseamnă să ai sentimentul de inferioritate, care tinde continuu spre învingerea sa" [70, p.55]. H. Krips, cercetător german în domeniul psihologiei individuale, decelează în câmpul semantic al „sentimentului de inferioritate" şase sensuri: 1) un sentiment trăit în mod concret, o emoţie; 2) o autoevaluare negativă (lui Adler îi este greu să spună ce este mai întâi, sentimentul de inferioritate sau autoevaluarea slabă); 3) un deficit de încredere în propriile forţe şi posibilităţi; 4) dispoziţia caracteriologică; 5) conceptul teoretic care explică tendinţa individului „de a fi deasupra", calea spre perfecţiune; 6) principiul general al oricărei vieţi şi, în genere, al evoluţiei umane [82]. Ultimele două sensuri duc la presupunerea că „sentimentul de inferioritate" este un „arhetip psihic" al dezvoltării omului.

Eliminarea sentimentului de inferioritate se produce prin diferite mecanisme de compensare: prin aşa-numitele compensări „locale" ale funcţiei perturbate prin formarea şi exersarea ei („supracompensarea") şi prin compensări „centrale", adică prin formarea unor funcţii

de substituire de grad mai înalt sau prin restructurarea aparatului central. Prin compensare se diferenţiază şi se îmbogăţeşte întregul aparat psihic. În final, indicatorul compensării creatoare îl constituie dezvoltarea deplină a individului, procesul de adaptare a caracterului sub aspect social („caracterologizarea"), ceea ce nu înseamnă însă absenţa unor conflicte în procesul de formare a personalităţii. Subliniem faptul că defectologia, elaborată de L.S. Vâgotski, se bazează în întregime pe concepţia adleriană. Vâgotski a apreciat în mod deosebit lucrările lui Adler. Îndrăznim să spunem că, în general, lucrările lui Adler referitoare la compensare au făcut posibile principalele lucrări de defectologie ale lui Vâgotski.

Analiza principalelor lucrări ale lui Adler referitoare la dezvoltarea personalităţii arată că el nu a luat noţiunea de apărare psihologică din psihanaliză. Dacă scrie despre tehnici concrete de apărare, el foloseşte de regulă ghilimelele, ca şi cum s-ar distanţa de acest concept de orientare psihanalitică. Adler propune în locul lui conceptul de „compensare nocivă" [70, de la p. 45]. Compensarea nocivă se produce în formarea caracterului nevrotic, la care sentimentul de inferioritate trăit în mod real se transformă în „complex de inferioritate" acumulat ca dispoziţie caracterologică deja stabilă. Acest complex apare la copil în cazul înregistrării în mod repetat a unor insuccese în rezolvarea unor situaţii momentane şi al lipsei de sprijin din partea anturajului matur (familie, şcoală etc.). Drept urmare, este reprimat sentimentul de apartenenţă la comunitate, la omenire. Are loc o polarizare, o ruptură între „schiţă" şi „proiect", „stil" de viaţă şi sentiment de inferioritate. Această ruptură capătă forţa unui conflict psihologic atunci când copilul nu mai are posibilităţi reale de rezolvare a conflictului sau când posibilităţile pe care

le are nu sunt suficiente, iar mediul social nu-i oferă ajutor; în felul acesta creşte posibilitatea folosirii ineficientei căi a eliminării complexului de inferioritate printr-o compensare nocivă, prin comportament deviant, prin evaziune şi formarea unei simptomatologii nevrotice. Amploarea şi orientarea compensării nocive sunt determinate de mediul social cel mai apropiat: de atitudinea mamei faţă de copil, de atitudinea fraţilor şi surorilor faţă de el, de caracterul interacţiunii în cronotopul educaţional etc.

Datele cercetărilor experimentale efectuate încă în perioada anilor '70 [97] demonstrează că dificultatea compensării în dezvoltarea copiilor cu risc social de dezvoltare este mai mare în sfere ca gândirea şi comportamentul social decât la copiii cu risc biologic de dezvoltare, cu alte cuvinte, defectele sociale de dezvoltare sunt mai greu de compensat decât deficienţele biologice.

Accentuând condiţionarea socială a conflictului psihologic, Adler a proiectat rolul fatal al acesteia asupra viitorului individului. A rezultat că individul rămâne obiectul contradicţiilor nerezolvate în primii ani de viaţă şi al „schiţei de viaţă" însuşite şi nu poate deveni subiectul propriului drum în viaţă. Remarcăm faptul că mediul social era înţeles aproape în litera lui, reducându-se la primul micromediu al copilului, la familie. Structura micromediului şi atitudinile rezultate de aici faţă de copil determină structura conflictelor trăite de el şi caracterul compensării viitoare. Potrivit lui Adler, copilul devenit adult reproduce structura relaţiilor reciproce avută de el în copilărie.

Toţi reprezentanţii psihologiei abisale consideră că organismul reacţionează la perturbare ca un sistem unitar. Astfel, psihanalistul Wilhelm Reich, exclus la vremea sa din Asociaţia psihanalitică internaţională, psihoterapeut pe ale cărei idei se bazează în prezent cele mai diverse

psihoterapii corporale, acest teoretician şi practician al psihoterapiei considera că întreaga structură a caracterului uman este un mecanism de apărare unitar. În acest sistem unitar de apărare, prin „absorbirea" energiei inconştiente a libidoului şi a anxietăţii, se produce o abatere de la cerinţele naturale ale energiei sexuale şi o evadare din frica reală. În acest caz, procesul formării carapacei caracterologice merge mână în mână cu tensiunile şi chiar cu contracţiile musculare.

Reich considera că activitatea psihoterapeutică trebuie să se axeze tocmai pe anihilarea acestei duble apărări puternice, adică pe distrugerea carapacei caracterologice şi a carapacei musculare [90].

Mulţi cercetători consideră că utilizarea mecanismelor de apărare duce la o adaptare nevrotică – un sistem destul de subtil de adaptare la stimulii negativi. Precaritatea unei astfel de adaptări este dată de rigiditate, principala caracteristică a tehnicilor de apărare. Adaptarea nevrotică formează în final structura caracterului nevrotic al individului [80].

În lucrările referitoare la stres, apărarea psihologică este confruntată cu aşa-numitele mecanisme de stăpânire. Acestea din urmă sunt considerate fie o noţiune de gen în raport cu „apărarea psihologică", fie aceste două tipuri de prelucrare a situaţiilor de stres se diferenţiază ca taxoni echivalenţi de sine-stătători.

Prin mecanisme de stăpânire se înţeleg „atât eforturi comportamentale, cât şi eforturi psihice pentru rezolvarea cerinţelor exterioare şi interioare, precum şi a conflictelor ce apar între acestea (adică încercări de rezolvare, diminuare sau amplificare a lor, pentru crearea unei atitudini suportabile faţă de aceste conflicte), care necesită o încordare a puterilor şi chiar depăşesc aceste puteri"

[70, p.244]. Alţi autori subliniază că „nu tot ceea ce serveşte în cel mai larg sens al cuvântului la rezolvarea unei probleme sau adaptări se poate numi stăpânire; despre stăpânire se poate vorbi numai atunci când, în primul rând, abilităţile şi deprinderile, inclusiv cele care ţin de orientare, sunt puse la grea încercare, în al doilea rând, când nu există sau nu se pot folosi soluţii de gata şi, în al treilea rând, când situaţiile sau problemele nu au fost structurate uniform şi\sau este greu de stabilit oportunitatea soluţiilor adoptate şi, în fine, când consecinţele acţiunilor sunt imprevizibile" [100, p.24]. H. Schruder consideră că în continuumul reglării psihice, reacţiile de apărare ocupă ultimul nivel de stăpânire împreună cu situaţiile de excepţie, iar acest nivel se caracterizează deja printr-o decompensare progresivă. Varianta de apărare a reglării comportamentului este orientată spre mascarea incapacităţii actuale de a acţiona la nivelul socialului (inclusiv mascarea faţă de sine însuşi), spre ignorarea neliniştii, spre eliminarea informaţiilor care contravin concepţiei Eului [93].

Din punctul nostru de vedere, al autorilor, este salutar demersul colectivului de cercetare condus de R. Lazarus de a diferenţia mecanismele de stăpânire de cele de apărare. Au fost delimitaţi următorii parametri de diferenţiere.

Direcţionarea temporară. De regulă, apărarea încearcă să rezolve situaţia „acum", fără a face o legătură între situaţia actuală şi situaţiile viitoare. În acest sens, apărarea psihologică serveşte confortului psihologic actual.

Dirijarea instrumentală. Apărarea „se gândeşte" numai la ea; dacă ţine seamă şi de interesele celor

din jur, o face numai pentru ca acestea să-i servească la rândul lor interesele.

Importanţa din punct de vedere funcţional şi al scopului. Aici se are în vedere dacă mecanismele de reglare au funcţia de refacere a legăturilor perturbate dintre mediu şi individ (mecanismele de stăpânire) sau au mai degrabă numai funcţia de reglare a stărilor emoţionale (mecanismele de apărare).

Modalitatea de reglare: căutare a informaţiei, acţiuni nemijlocite, reflexie (caracteristică mai degrabă pentru stăpânire) sau evaziune.

R. Lazarus a făcut deja o clasificare a tehnicilor de apărare psihologică, încadrând într-o grupă tehnicile simptomatice (recurgerea la alcoolism, la tranchilizante, la sedative etc.) şi, într-o altă grupă, aşa-numitele tehnici psihice interioare de apărare cognitivă (identificarea, deplasarea, reprimarea, negarea, proiecţia, intelectualizarea) [84].

4. PROBLEMATICA APĂRĂRII PSIHOLOGICE ÎN PSIHOLOGIA NAŢIONALĂ

Fenomenul apărării psihologice este analizat în cadrul psihologiei naţionale atât de pe poziţii general psihologice, cât şi sub aspectul importanţei aplicative.

Unii cercetători remarcă faptul că acest concept al mecanismelor de apărare, elaborat de psihanaliză, atrage prin aceea că „în el îşi găsesc foarte bine locul fapte de viaţă" [28, p.87]. Alţii consideră că fenomenul mecanismelor de apărare poate şi trebuie să facă obiectul

cercetării ştiinţifice [5; 9; 50]. O a treia categorie deplânge faptul că folosirea mecanismelor de apărare în situaţiile traumatizante, conflictuale, de către indivizi sănătoşi nu este decât rareori studiată în psihologia ştiinţifică [23]. În sfârşit, a patra categorie începe să introducă aparatul categorial al apărării psihologice în cercetarea şi practica psihoterapiei şi a psihocorecţiei [16; 20; 40; 45 ş.a.].

Primul care a abordat problema apărării psihologice în literatura naţională a fost F.V. Bassin. Meritul acestui savant constă în faptul că s-a referit la fenomenul apărării nu ca la un artefact ştiinţific al psihanalizei, ci ca la un fenomen psihic care există în realitate şi care are tot dreptul la posibilităţile operaţionale ale cercetării ştiinţifice [4; 5; 6]. Sunt de reţinut cuvintele prin care Bassin subliniază statutul apărării psihologice ca obiect de cercetare: „În condiţiile secolului nostru, al XX-lea, care se apropie deja de sfârşit şi care ne-a îmbogăţit în mod incredibil cunoştinţele, este puţin probabil că ar fi posibil să nu te gândeşti cât de cât serios... că teoria activismului omului, a relaţiilor lui reciproce cu lumea care îl înconjoară, cu colectivele sociale în care este inclus, nu face necesară recurgerea la idei de tipul „apărării psihologice" [7, p. 432].

F.V. Bassin nu limitează importanţa apărării psihologice la situaţii excepţionale specifice, cum fac, de exemplu, cercetători ca Iu.S. Savenko şi F.E. Vasiliuk, care consideră că mecanismele de apărare apar în procesul autoactualizării în situaţii care complică acest proces [50] sau în aşa-numitele „situaţii de imposibilitate" [16]. Pentru Bassin şi o serie de alţi psihologi şi medici, apărarea psihologică reprezintă un mecanism normal, care poate fi constatat pe scară largă, îndreptat spre prevenirea perturbărilor comportamentului şi ale proceselor fiziolo-

gice nu numai în cazul conflictelor conştientului şi inconştientului, ci şi în cazul confruntării unor mecanisme perfect conştientizate, dar saturate afectiv [5; 6; 8; 9; 45]. Bassin include în mecanismele de apărare psihologică crearea unui mecanism mai larg sub aspect semantic, orientat spre neutralizarea din anumite cauze a unui mecanism saturat afectiv.

În câmpul de acţiune al noului mecanism se evidenţiază o contradicţie între tendinţele iniţiale şi obstacol, situaţie în care tendinţa iniţială se transformă şi se neutralizează ca motiv [5]. În cazul unei astfel de definiri a apărării psihologice sunt eliminate momentele negative existente în acest fel de reglare a comportamentului, este ignorat un fapt important pentru aprecierea personalităţii, şi anume acela că apărarea psihologică este dovada unui Eu slab şi că, deşi într-un anumit fel mobilizează comportamentul, această apărare, supunându-se unui mecanism infantil, „încearcă să lupte cu complexitatea nu prin învingerea şi rezolvarea ei, ci printr-o simplificare şi înlăturare iluzorie"; într-o anumită măsură, ea este insensibilă la situaţia psihologică în ansamblul ei [16].

După părerea noastră, crearea unui mecanism „mai larg sub aspect semantic" nu înseamnă decât trecerea la un nivel mai înalt, deja creator, al reglării psihice. Iar acest lucru contrazice sensul propriu-zis al cuvântului „apărare". În felul în care înţelege Bassin apărarea există deja un moment de dezvoltare, un moment de expansiune rodnică, un moment de lărgire a structurii motivaţionale a personalităţii, de lărgire a interacţionării, deci de lărgire şi diferenţiere a proceselor individuale de reflectare şi de reglare. În această privinţă suntem întru totul de acord cu opinia lui B.D. Karvasarski, care consideră că normale,

fireşti, sunt reacţiile psihologice de adaptare, iar nu cele de apărare [26].

În paradigma cercetărilor medico-psihologice, folosirea tehnicilor de apărare psihologică este privită într-o anumită măsură ca o formă patologică, ineficientă de rezolvare a contradicţiilor.

V.K. Miager propune să se facă o diferenţiere între apărarea patologică (sau formele neadecvate de adaptare) şi apărarea normală, profilactică, prezentă permanent în viaţa de zi cu zi [39]. Foarte adesea, când doctorii şi psihoterapeuţii vorbesc despre apărare psihologică în cazul celor care suferă de nevroze, ei înţeleg prin apărare un proces de adaptare orientat spre reducerea presiunii emoţionale (a neliniştii) în condiţiile unor relaţii şi atitudini contradictorii ale personalităţii; apărarea atenuează în conştiinţa bolnavului acuitatea sentimentului de incapacitate, de umilinţă, de teamă, de frustrare etc. [9;22; 47; 52]. Deseori, acest lucru duce la apariţia unor divergenţe în mediul profesional al psihologilor şi psihoterapeuţilor. Atunci când psihologul consultant spune ce face el pentru a înlătura apărarea psihologică şi pentru a începe adevărata luptă cu problema respectivă şi care sunt metodele la care recurge, medicul-psihoterapeut nu îl înţelege, acţiunile acestuia fiind menite tocmai să-l facă pe bolnav să-şi menţină apărarea, pentru a reduce intensitatea trăirilor maladive, şi numai în cazul unor nevroze de lungă durată este admisă apariţia aşa-numitelor mecanisme secundare de apărare, care fixează comportamentul nevrotic; de pildă, apare raţionalizarea pentru a justifica prin boală inconsistenţa, evaziunea în boală, care eliberează de responsabilitatea rezolvării problemei [52].

Nu numai doctorii, ci şi psihologii privesc în mod diferit apărarea psihologică.

R.M. Granovskaia şi I. Ia. Bereznaia remarcă faptul că apărarea psihologică frânează zborul fanteziei creatoare, funcţionarea intuiţiei, ea se manifestă ca o barieră care restrânge, obturează şi/sau deformează perceperea valabilă a lumii şi trăirea ca atare. Cele două cercetătoare descriu apărarea ca pe un sistem organizat de capcane, în care informaţia periculoasă şi îngrijorătoare pentru personalitatea respectivă este transformată. Informaţia cea mai periculoasă nu mai este înţeleasă la nivel de percepţie; informaţia mai puţin periculoasă este înţeleasă, dar apoi este deformată, fiind transformată în una digerabilă pentru personalitatea în cauză. Autorii remarcă în acelaşi timp şi un alt rol, pozitiv, al apărării. Apărarea protejează conştiinţa de informaţia care îi poate perturba gândirea orientată spre ceva, reglată pentru rezolvarea problemei conform tabloului reflectat al situaţiei. În acest sens, tehnicile de apărare sunt privite ca un sistem de stabilizare a personalităţii, orientat spre eliminarea sau minimizarea emoţiilor negative, a angoasei care apare în cazul unui dezacord între imaginea existentă a lumii şi o situaţie cu o informaţie nouă şi neaşteptată [20].

R.M. Granovskaia arătase şi anterior că prin apărare psihologică se reglează comportamentul „în situaţiile când intensitatea necesităţii creşte, iar condiţiile de satisfacere a ei lipsesc" [19, p.271). În esenţă, este vorba despre situaţii de tipul „vulpea şi strugurii" (sau „strugurele e acru"), care au devenit de manual. În cazul dat se afirmă că mecanismele de apărare sunt „procedee de organizare a echilibrului sufletesc temporar pentru concentrarea puterilor în vederea învingerii reale a dificultăţilor care apar" [19, p.273]. Specificăm că această raţiune este cel mai frecvent întâlnită în justificarea folosirii apărării. Aceeaşi cercetătoare justifică utilizarea

mecanismelor de apărare ale psihicului de către personalităţile cu un sistem rigid de reguli de comportament; la aceste persoane, mecanismele de apărare ar apăra, spune cercetătoarea, psihicul. Este exclus însă din sfera acestei analize faptul că, în primul rând, mecanismele de apărare consolidează şi mai mult rigiditatea comportamentului şi, în al doilea rând, că acest sistem rigid de principii de comportament poate fi condiţionat tocmai de utilizarea apărării psihologice în situaţiile excepţionale. De altfel, în definiţia pe care o dă rolului funcţional al apărării, R.M. Granovskaia nu numai că nu este consecventă, dar este chiar contradictorie: „Acţiunea mecanismelor de apărare psihologică este orientată spre o menţinere a echilibrului interior prin eliminarea din conştiinţă a tot ceea ce reprezintă o ameninţare serioasă pentru sistemul de valori al individului şi, totodată, pentru lumea lui interioară. În acelaşi timp, să nu scăpăm din vedere nici faptul că eliminarea din conştiinţă a informaţiei de acest fel perturbă autoperfecţionarea individului. În acest context este important ca atenţia să se concentreze asupra faptului că mecanismele de apărare menţin lumea interioară a omului într-o oarecare armonie cu lumea exterioară nu prin modificarea şi transformarea activă a inconvenientelor lumii înconjurătoare sau a celor cu caracter personal, ci prin restructurări interioare care duc la eliminarea din percepţie şi memorie a informaţiei conflictuale şi traumatizante" [19].

Autorii prezentei cărţi sunt mai aproape în ceea ce priveşte mecanismele de apărare de opiniile exprimate de F. E. Vasiliuk în cunoscuta sa monografie. Acesta departajează scopurile mecanismelor de apărare, menite să elibereze de caracterul contradictoriu şi ambivalent al sentimentelor, să protejeze de conştientizarea a ceea ce

este nedorit şi să înlăture stările psihice negative (panică, frică, ruşine etc.), ca şi preţul ridicat pe care îl plăteşte omul pentru folosirea mecanismelor de apărare, şi anume procesele involuntare şi neconştientizate, automate şi rigide, de reflectare şi reglare. Rezultatul final al recurgerii la ele se reflectă printr-o dezintegrare obiectivă a comportamentului, prin autoamăgire, printr-o rezolvare fictivă, paliativă a conflictului sau chiar prin nevroză [16].

Încheind scurta noastră trecere prin literatura referitoare la apărarea psihologică, putem desprinde deja câteva concluzii.

În primul rând, apărarea psihologică este un fenomen psihic real, descoperit şi descris pentru prima dată în paradigma psihanalizei. Cercetarea acestui concept ştiinţific nu este importantă numai pentru specialiştii din domeniul psihologiei abisale şi psihoterapiei. Apărarea psihologică face parte dintre acele reprezentări euristice a căror înlăturare nu face decât să unească teoria cu practica psihologică.

În al doilea rând, caracteristicile apărării psihologice sub aspectul conţinutului şi al evaluării, al cauzelor producerii şi al particularităţilor ei funcţionale nu sunt definite univoc şi uniform, ci în funcţie de paradigmele domeniilor cunoaşterii ştiinţifice în care lucrează cercetătorii respectivi. Studierea literaturii de specialitate a arătat că la aparţia mecanismelor de apărare psihologică contribuie situaţiile care reprezintă o încercare serioasă şi care, într-o măsură mai mare sau mai mică, depăşesc resursele interioare ale celui în cauză, ies din cadrul dezvoltării lui actuale. Situaţia excepţională ca situaţie de neputinţă reprezintă un concurs de factori obiectivi şi subiectivi (personali). Apărarea psihologică nu este determinată în acest caz de *evenimentul obiectiv* ca atare, ci de

importanţa subiectivă a evenimentului respectiv pentru cel în cauză. Se cuvine să-l citãm aici pe S.L. Rubinstein: „Cauzele exterioare acţionează prin condiţiile interioare... Acţiunea exterioară produce un efect psihic sau altul numai reflectându-se în starea psihică a subiectului, prin cursul pe care îl iau gândurile şi sentimentele sale" [48].

Principala menire a apărării psihologice este eliminarea disconfortului psihologic, nu o rezolvare reală a situaţiei excepţionale. În acest sens, apărarea acţionează numai în cadrul situaţiei actuale sau, cum s-ar spune, se lasă condusă de această situaţie actuală.

Despre caracteristicile apărării urmează să vorbim după ce vom analiza în detaliu fiecare mecanism al ei.

PARTEA II

FENOMENOLOGIA APĂRĂRII PSIHOLOGICE

1. STRUCTURA ŞI DINAMICA REGLĂRII PSIHICE (MODELUL PSIHANALITIC)

Pentru a descoperi fenomenologia apărării psihologice trebuie să procedăm mai întâi, vrem nu vrem, la o analiză a funcţionării aparatului psihic aşa cum este înţeles acest lucru în psihanaliză. Motivul este unul singur: conceptul de apărare psihologică îşi are rădăcinile în psihanaliză, fără de care nu este de conceput.

De aceea, vom recurge de la început la schema aparatului psihic al personalităţii, devenită deja clasică în psihanaliză.

Fără înţelegerea acestei scheme este dificil de explicat funcţionarea refulării, care stă la baza utilizării tuturor tehnicilor de apărare.

Potrivit lui Sigmund Freud, acest aparat este structurat de trei instanţe: prima instanţă, sau topică, este

Sinele (Es). Acesta este tocmai rezervorul ambelor tipuri de pulsiuni: al vieţii şi al morţii. El se conduce numai după principiul satisfacerii: pulsiunile, dorinţele trebuie satisfăcute *imediat*. Dar o astfel de îndeplinire a pulsiunilor poate duce la autodistrugerea individului, la un conflict al său cu realitatea. Freud a subliniat în nenumărate rânduri faptul că un organism care ar fi condus numai de această instanţă ar fi neviabil. Cu toate că Sinele este rezervorul impulsului vieţii, el este de fapt absolut iresponsabil în ceea ce priveşte funcţia perpetuării speciei. La om, principiul satisfacerii şi funcţia reproducerii s-au separat, au devenit autonome.

Impulsul are următoarele părţi componente:

1. Fiecare impuls are o *sursă*. Aceasta nu este atât un excitator exterior, cât unul interior, care apare în organism ca parte a programului de impulsuri moştenit.

2. Impulsul are întotdeauna un *scop:* el tinde spre satisfacere, ceea ce înseamnă tendinţa spre reducerea, spre diminuarea excitaţiei şi spre obţinerea satisfacţiei.

3. Impulsul are o *tensiune*, o forţă. Impulsul este asigurat de o anumită cantitate de energie.

4. La om, încă de la origini, *energia psihică este diferenţiată*. Ea are două calităţi. O calitate este libidoul (cuvântul latin *libido* înseamnă dorinţă), care alimentează impulsurile erotice, sexuale, iar în sens mai larg, impulsurile vieţii, adică voinţa de a trăi, de a se perpetua, inclusiv într-un alt om, de a lăsa urmaşi. Cea de-a doua calitate, *thanatos* (numele zeului grec al morţii), este energia care alimentează impulsul morţii, tendinţa spre repausul absolut, veşnic, prin distrugerea vieţii.

5. Pentru ca un impuls să fie satisfăcut, adică pentru a se reduce tensiunea, el are nevoie de un *obiect*, care şi procură satisfacţia. Atâta timp cât există un impuls

nesatisfăcut, energia care îi asigură puterea este haotică, nestructurată, lipsită de orientare şi de coerenţă. Obiectul impulsului este cel care orientează energia. Obiectul pare a strânge în el energia, o înglobează, o structurează, o ordonează. Fiecare tip de impuls presupune şi anumite obiecte în care îşi află satisfacţia.

6. Fiecare impuls este *localizat* corporal, adică impulsul „vine în contact" cu obiectul satisfacerii sale prin anumite părţi ale corpului. Impulsurile erotice sunt satisfăcute prin zonele erogene. Există chiar o diferenţiere a utilizării zonelor erogene în funcţie de vârstă. În primele săptămâni şi luni de viaţă, întregul corp al copilului este practic o zonă erogenă, cu atât mai mult locul preponderent de satisfacere a impulsurilor, gura. Pruncul îşi primeşte satisfacţia prin contactul gurii sale cu sânul mamei. Suptul este alimentat de energia libidoului, muşcatul – de energia *thanatos*-ului. În faza anală, cam între unu şi trei ani, se adaugă, fiind deseori dominantă, o altă localizare a impulsurilor: orificiul anal. Copilului îi dă satisfacţie procesul defecării. În faza falică, care începe de la vârsta de trei ani, locul de satisfacere a impulsului îl constituie organele genitale ale copilului. În această fază, obiectul impulsului şi localizarea lui coincid. Copilul este autoerotic. În faza genitală, din momentul maturizării sexuale, localizarea este aceeaşi – propriile organe genitale, dar ca obiect al impulsului servesc de regulă organele genitale ale altei persoane.

Acum să formulăm ceea ce constituie, după părerea noastră, chintesenţa teoriei şi practicii psihanalitice, extrem de importantă pentru înţelegerea apărării psihologice: *dezvoltarea personalităţii este determinată de soarta individuală a impulsurilor ei*. Cu alte cuvinte, un impuls poate avea *diverse sorţi*, diferite căi de realizare.

În primul rând, o parte din impulsuri poate şi trebuie să fie satisfăcută *în mod direct:* impulsurile sexuale trebuie satisfăcute cu obiecte sexuale, de preferinţă cu obiectele sexuale de sex opus, impulsurile agresive trebuie să-şi găsească satisfacerea direct în distrugere. Aceasta este acea parte a impulsurilor, care, dacă ne putem exprima astfel, este neconvertibilă, adică se utilizează conform destinaţiei sale directe.

În al doilea rând, o altă parte din impulsuri îşi găseşte satisfacţia pe *obiecte de substituţie*, caz în care se păstrează însă calitatea energiei care asigură actul satisfacerii. Libidoul rămâne libidou, *thanatos*-ul rămâne *thanatos*, numai că obiectele satisfacerii sunt înlocuite. Spre exemplu, satisfacerea sexuală este posibilă, pur şi simplu, privind un lucru al persoanei iubite; agresivitatea unui elev la adresa profesorului pe care îl urăşte se poate descărca prin ruperea manualului la materia predată de acesta.

A treia soartă pe care o poate avea un impuls este *sublimarea.* Sublimarea este o schimbare a calităţii energiei, a sensului ei, un schimb de obiecte, este socializarea libidoului şi *thanatos*-ului infantil. Graţie sublimării se produce devenirea individului ca fiinţă socială şi spirituală, iar nu, pur şi simplu, maturizarea lui ca a oricărui corp natural. Sociumul (şi Spiritul) leagă energiile libidoului şi *thanatos*-ului nu cu obiectele directe ale impulsurilor respective, ci cu obiecte care au în primul rând valoare socială şi cultural-spirituală (activitate de muncă, socială, politică, spirituală). Sublimarea este un act constructiv în planul personalităţii; el este necesar pentru individ şi util pentru socium. Actul sexual este şi el constructiv şi, în esenţă, social, dar el nu este o sublimare, pentru că în cazul lui nu se schimbă nici calitatea energiei,

nici obiectele pulsiunilor ei. Evident, actul sexual nu îl săvârşeşte individul ca fiinţă animală, ci personalitatea.

Şi, în fine, ultima soartă a impulsurilor este *refularea.*

Într-o conferinţă cu public, Freud ilustra procesul refulării cu un exemplu legat de momentul respectiv: „Să spunem că în această sală şi în acest auditoriu, ale cărui disciplină şi atenţie nu ştiu cum să le mai laud, se află totuşi un individ care tulbură liniştea şi îmi distrage atenţia, râzând, pălăvrăgind şi bătând din picioare, de la ceea ce trebuie să fac. Eu declar că nu îmi pot continua prelegerea în asemenea condiţii, şi iată, din mijlocul dumneavoastră se desprind câţiva bărbaţi voinici, care, după o scurtă luptă, îl scot pe insul turbulent din sală. Acesta este acum „eliminat", iar eu îmi pot continua prelegerea. Pentru ca tulburarea liniştii să nu se repete în cazul că cel dat afară ar încerca să pătrundă din nou în sală, domnii care mi-au dus la îndeplinire dorinţa, după ce l-au înlăturat, îşi trag scaunele spre uşă şi se proptesc acolo, în chip de „rezistenţă". Dacă acum, utilizând limbajul psihologiei, veţi numi cele două locuri, din auditoriu şi de dincolo de uşă, conştient şi inconştient, veţi avea o reprezentare destul de veridică a procesului refulării" [56, p.19].

Metafora freudiană a refulării este frumoasă şi convingătoare, dar, atunci când este tradusă în limbajul psihologiei, îi sunt necesare nişte noţiuni suplimentare, şi anume Supraeul şi Eul.

Asemeni fenomenelor naturale, impulsul Sinelui inconştient nu se supune unei aprecieri pe scara „bine-rău", „moral-imoral". Impulsul ca proces firesc, natural tinde spre propria satisfacere, impulsul funcţionează după principiul satisfacerii, iar nu după cel al realităţii sociale sau al aprecierii sociale. Satisfacerea este „surdă" la

sentimentul siguranţei. Ea este oarbă şi, pentru a se realiza, îşi poate duce la pieire purtătorul.

În sarcina mediului social al copilului intră canalizarea energiei impulsurilor erosului şi *thanatos*-ului şi formarea unei raportări corespunzătoare la ele în fiecare situaţie concretă de evaluare şi de luare a unei decizii în privinţa sorţii impulsurilor: dacă este bine sau rău, dacă să fie satisfăcut sau nu, în ce fel să fie satisfăcut şi ce măsuri să fie luate pentru a nu fi satisfăcut. Tocmai de realizarea acestor procese răspund cele două instanţe, Supraeul şi Eul, care se dezvoltă în procesul socializării omului, în procesul care îl face să devină o fiinţă culturală.

Instanţa Supraeului se dezvoltă din Sinele inconştient încă din primele săptămâni de după naştere. La început, ea se dezvoltă inconştient.

Copilul îşi însuşeşte normele de comportament prin reacţia de încuviinţare sau de dezaprobare din partea primilor adulţi pe care îi are în preajmă: mama şi tatăl. Mai târziu, în Supraeu se concentrează valori deja conştientizate şi reprezentările morale ale mediului important pentru copil (familie, şcoală, prieteni, societate).

A treia instanţă, Eul (Ich), se formează pentru a transforma energia Sinelui într-un comportament acceptabil în plan social, adică într-un comportament dictat de Supraeu şi de Realitate. Această instanţă conţine procesul emoţional-raţional în care sunt antrenate cerinţele instinctului şi realizarea comportamentală a acestuia. Instanţa Eului are situaţia cea mai ingrată. Ea trebuie să adopte şi să pună în practică decizia (ţinând cont de cerinţele instinctului, de puterea lui), imperativele categorice ale Supraeului, condiţiile şi cerinţele realităţii.

Acţiunile Eului sunt asigurate din punct de vedere energetic de instanţa Sinelui, sunt controlate de ceea ce

interzice şi de ceea ce permite Supraeul, şi sunt blocate sau sunt eliberate de realitate.

Un Eu puternic, creativ ştie să creeze o armonie între aceste trei instanţe. Omul îşi realizează dezvoltarea personalităţii păstrând armonia spirituală şi acordul cu sine şi cu lumea. Atunci când în viaţa sa apar probleme, crize, un astfel de om este în stare să le facă faţă, ştie să primească ajutor de la alţii ca să le poată rezolva, iar până la urmă poate ieşi dintr-o situaţie critică chiar mai bogat sufleteşte şi mai înţelept. Pentru un Eu puternic, asemenea situaţii sunt chiar benefice, fiind un stimul şi o condiţie pentru evoluţia personală.

Formarea unui Eu social puternic constă în dezvoltarea capacităţii de a rezista şi de a se opune presiunii energiei impulsurilor inconştiente, hotărând care dintre acestea pot fi satisfăcute în mod direct, fără a fi convertite, care să fie sublimate în activitatea social-spirituală şi care să fie amânate până la momentul potrivit.

Un Eu creativ, curajos, puternic poate să împace conflictele interioare, această instanţă este capabilă să coreleze instincte ale Sinelui contradictorii în esenţa lor (într-adevăr, între impulsurile erotice, îndreptate spre crearea unor unităţi mai puternice şi impulsurile distructive, orientate spre distrugere, există contradicţii) cu controlul etic şi social al Supraeului şi cu condiţiile mediului fizic şi social şi să rezolve în mod benefic conflictul dintre ele acceptându-le, integrându-le în structura personalităţii, asigurând ridicarea la un nivel nou, mai benefic, de interacţiune a tuturor instanţelor cu realitatea, adică asigurând ridicarea calităţii reglării psihice a personalităţii. În acest caz, personalitatea nu are absolut nici un motiv să recurgă la refulare.

Atunci în ce condiţii se produce *refularea*?

În primul rând, impulsul trebuie să fie puternic, adică trebuie să fie bine asigurat din punct de vedere energetic, astfel încât trebuie satisfăcut neapărat.

În al doilea rând, la fel de puternică trebuie să fie interdicţia din partea cenzurii Supraeului în ceea ce priveşte satisfacerea impulsului aici şi acum. În acest caz, interdicţia trebuie să fie totală, deseori chiar fără nici un fel de argument. Să nu ucizi !, pur şi simplu, atât şi nimic mai mult. Sau interdicţia incestului. Caracterul absolut al interdicţiei trebuie asimilat ca valoare peremptorie, ca adevăr indiscutabil, ca regulă de fier, ca lege obiectivă de la care nu există excepţii.

În al treilea rând, personalitatea *nu are prelucrate metode, tehnici de sublimare* ale impulsului respectiv, nu are practica activităţii sociale şi spirituale, a prelucrării interioare a acestei energii într-o activitate proprie omului.

În fine, din cauza acestei situaţii în ansamblul ei, Eul resimte frică, panică, imposibilitate de rezolvare a conflictului, adică Eul reflectă situaţia dată ca pe o *situaţie de imposibilitate*. Realitatea, circumstanţele exterioare nu numai că nu sunt un ajutor, ci, dimpotrivă, induc un sentiment de pericol.

Toate aceste condiţii ne dau imaginea unui Eu slab, a unui Eu care nu poate face faţă impulsului „turbat" al Sinelui, interdicţiilor peremptorii ale Supraeului şi imperativelor şi ameninţărilor situaţiei reale. Şi atunci începe să funcţioneze refularea, delimitarea de impulsurile Sinelui, ale ultramoralului Supraeu şi de ameninţările realităţii.

2. REFULAREA

În cele ce urmează vom putea ajunge la o înţelegere mai diferenţiată a mecanismelor de refulare dacă ne vom pune următoarea întrebare: ce anume este refulat, ce nu este lăsat să ajungă la conştientizare?

Cazul I. Refularea impulsului

Aşadar, este vorba despre o situaţie în care impulsul nu poate fi nici realizat direct, nici sublimat. Atunci impulsul este refulat, este alungat în Sinele inconştient. Şi întregul volum de energie care însoţeşte impulsul rămâne în această sferă a inconştientului. Cu cât sunt mai puternice pulsiunile impulsului, cu atât trebuie să fie mai mare puterea de refulare. Forţa de acţiune a impulsului trebuie să fie egală cu puterea de rezistenţă a refulării.

Dar acest impuls alungat în interior nu încetează să tindă spre satisfacere; energia sa nestructurată, necoezivă, acţionată de principiul satisfacerii, „doreşte" ordonarea, structurarea, satisfacerea pe obiecte. Impulsul refulat nu încetează să fie un fapt al întregii activităţi psihice a personalităţii.

Cenzorul Supraeului, care a alungat, aşa i s-a părut lui, o dorinţă inacceptabilă din punct de vedere social, va trebui să fie tot timpul cu ochii în patru, va trebui să facă o mulţime de eforturi pentru a reţine energia impulsurilor în subsolul inconştientului. Rezistenţa la impuls face necesară alimentarea cu energie, din care cauză celelalte forme de comportament au de suferit. De aici oboseala

rapidă, pierderea controlului, irascibilitatea, predispoziția la plâns, adică ceea ce se numeşte sindrom astenic. Acesta este o consecinţă a refulării care se produce.

O altă consecinţă constă în faptul că refularea exclude posibilitatea sublimării a ceea ce este refulat, adică a folosirii energiei impulsului nedorit pentru scopuri şi obiecte care nu prezintă nici un fel de dubii din punct de vedere al acceptabilităţii lor sociale. Cu alte cuvinte, refularea care a avut loc reduce şansa realizării socio-culturale a personalităţii.

În afară de aceasta, impulsul alungat în subsol, neprelucrat cultural, are mai multe şanse de a scăpa printr-o formă şi mai gravă, şi mai inacceptabilă din punct de vedere social, ca să nu spunem periculoasă. Refularea care s-a produs rămâne în inconştient tot atâta timp cât afectul strivit, ale cărui forme sunt foarte diverse: contracţii corporale, convulsii, reacţii explozive („afect nemotivat"), crize de isterie etc. Mecanismul de refulare descris este dinamic, pregăteşte treptat terenul (impulsul refulat ca afect refulat) pentru formarea a tot felul de tehnici de apărare psihologică. Cu alte cuvinte, din punct de vedere energetic, utilizarea acestor tehnici este pregătită de refulare, iar conţinutul şi forma pe care le vor căpăta sunt determinate de stadiul social al dezvoltării individului.

Exemplu de refulare a unui impuls

Pentru început vom ilustra refularea cu o scenă din filmul „Trei plopi pe Pliuşciha". Eroina principală a filmului (al cărei rol este interpretat de T. Doronina) este o provincială frumoasă şi inimoasă, măritată cu un bărbat

autoritar şi zgârcit. Eroina se duce la Moscova cu un geamantan plin cu slănină, pe care vrea să o vândă. Soţul îi dă sfaturi, o previne că în capitală sunt taximetrişti hoţi şi tot felul de tentaţii. Dar, în ciuda sfaturilor primite, odată ajunsă la Moscova, eroina nu are încotro şi ia un taxi. Taximetristul i se pare simpatic. Simpatia e reciprocă. El o invită să vadă împreună un film în seara aceea. În agitaţia zilei cu pricina, propunerea simpaticului taximetrist este alungată din conştiinţă, e uitată. Nu este însă vorba despre o uitare obişnuită. Cât de refulat este afectul respectiv, cât de important este el, reiese din comportamentul nepotrivit, agitat, haotic al eroinei, atunci când se face auzit claxonul taximetristului. Conflictul dintre ceea ce a fost refulat şi cenzor, adică de Supraeu, prinde din nou viaţă. Dorinţa de a se duce la întâlnire este teribil de puternică, dar la fel de puternică este interdicţia, rigiditatea moralei de acasă, provinciale, care nu admite nici o umbră de simpatie faţă de un alt bărbat. Frica în faţa cenzorului pentru manifestarea unei simpatii faţă de un bărbat străin o face pe eroină să se încuie la propriu în casă. Cenzorul ei este nemilos, el nu are încredere în ea, aşa încât procedează chiar la o blocadă fizică. Bărbatul aflat în stradă are însă răbdare, aşteaptă şi, din când în când, claxonează, ceea ce iniţiază iar şi iar dorinţa ei de a se duce, adică dorinţa este susţinută energetic şi este amplificată din afară. Se produce o breşă care începe cu acţiuni fizice concrete: eroina se îmbracă în doi timpi şi trei mişcări. Iat-o deja la uşă, deschizând una după alta încuietorile. Mai rămâne una singură, închisă cu cheia. Începe o căutare febrilă prin cameră, dar cheia nu-i de găsit. Taximetristul mai claxonează o dată de adio şi pleacă. Întâlnirea nu a avut loc. Eroina se lasă vlăguită pe geamantanul de lângă uşă şi mâna ei dă peste legătura de

chei. Cheile au fost tot timpul în câmpul ei de vedere, în fața ușii!

În timpul căutării, vocea interioară a Supraeului nu a cedat cu nimic presiunii Sinelui. Acest cenzor a eliminat calea reală pentru realizarea dorinței de a găsi cheia, de a deschide ușa și de a se duce la întâlnire. Cenzorul a lăsat să se piardă o parte din această energie de refulare, nu a strivit afectul, l-a lăsat să se consume fizic, a tras de timp, i-a dat timp să se „tempereze". Când situația a încetat să mai fie „periculoasă", fiind deja garantată respectarea moralității, cenzorul a îndepărtat vălul de pe ochi, căci acum vederea cheilor nu mai era „periculoasă".

Cazul II. Refularea realității

În acest caz este refulată sau deformată informația din exterior, pe care individul nu vrea să o perceapă pentru că îi este neplăcută, dureroasă, îi distruge imaginea pe care o are despre sine. Aici, situația este condusă de Supraeu. Supraeul face ca individul să fie „orb", „surd", „insensibil" la informația alarmantă, față de care are aversiune, care îl sperie. Informație care, dacă este recepționată, amenință să distrugă echilibrul creat, armonia interioară a vieții psihice. Această armonie a fost structurată de instanța Supraeului, a fost creată de regulile de comportament asimilate, de un sistem de valori bine gândit. Iar informația care produce aversiune este un atentat la acest rol dominant al Supraeului în cadrul aparatului psihic.

Să luăm un exemplu din povestirea autobiografică „Omul și timpul" de M. Șaghinian. Toată lumea a plecat în vacanță, numai Marietta a rămas la liceu. Paștele e pe

sfârșite. În dormitorul pustiu, Marietta citește o carte interesantă la lumina lumânării. Dar să-i dăm cuvântul scriitoarei: „Era ora unsprezece. Deodată, în dormitorul nostru, al celor dintr-a șasea, a intrat o elevă dintr-a opta, elegantă, în haine de oraș, cu fustă lungă, cu poșetă, coafată: tocmai venise din vacanță și nu găsise pe nimeni în dormitorul lor.

– Șaghinian, ia mai lasă cititul, că vreau să-ți povestesc ceva.

S-a așezat în fața mea și mi-a smuls cartea.

Am fost cu niște tipi foarte interesanți, cu bărbați, înțelegi, nu cu puști, cu bărbați adevărați...

Încă înainte ca fata asta să înceapă să povestească, am simțit strângându-se totul în mine, ca atunci când atingi o broască. Cum fuseserăm învățate să fim politicoase, iar ea era mai mare, n-aveam cum s-o dau afară. Nici de fugit nu aveam unde. Și în urechile mele au început să pătrundă cuvinte al căror sens nu îl pricepeam, dar care mi-au dat imediat de înțeles un singur lucru: să nu le aud, nu trebuie, nu e bine. La început m-am străduit să-mi feresc auzul de ele, să rămân cu impresia de ceva ininteligibil, fără sens. La un moment dat a trebuit să răspund ceva. Am răspuns aiurea, ca un copil mic care spune și el ce știe. Ea a continuat:

– Ei nu doar arătau, ci făceau!

Fraza a ajuns la mine într-un fel de nuditate înspăimântătoare, cum e marginea unei prăpăstii când mergi și, deodată, dai un pas înapoi și vezi că mai aveai puțin și cădeai; și atunci am făcut ceva neașteptat pentru mine – m-am rugat la Dumnezeu: „Doamne, fă să nu aud, Doamne, fă să nu aud !...".

Să spună ce-or vrea cei cu mintea zdravănă. Doctorii n-au decât să vorbească de șoc, de autosugestie.

Eu ştiu un lucru: tot ce s-a întâmplat în continuare este cel mai adevărul adevărat. Am văzut în faţa mea buzele elevei dintr-a opta. Aceste buze se mişcau, se mişcau foarte repede, ca atunci când mănânci. Dar nu ieşea nici un sunet. Buzele se mişcau în pustiu, tăcute. Încetasem să aud. Cu un incredibil sentiment de uşurare, de purificare, de linişte, am aşteptat până a plecat, uitându-se cumva mirată în urmă la mine, – şi am adormit pe loc, cu recunoştinţa unui copil faţă de Dumnezeu". [63]

Din acel moment, autoarea a început să sufere de o surzenie, care, treptat, s-a accentuat.

Exemplul de mai sus arată un Supraeu puternic şi dominator. El a fost determinat, pe de o parte, de faptul că sexul era pentru copila aceea un subiect tabu. Pe de altă parte, Supraeul ei, extrem de sensibil la cea mai mică aluzie la acest subiect, a presimţit pericolul încă înainte de a fi fost rostite primele cuvinte. Ea a fost conştientă de la început că discuţia care avea să urmeze era inacceptabilă pentru ea. Să părăsească fizic dormitorul, nu putea. Acelaşi Supraeu îi cerea să fie politicoasă, să respecte anumite reguli de comportament în relaţia cu cei mai în vârstă. Trebuia să asculte, dar îi era imposibil. Şi atunci, Supraeul i-a oferit soluţia: să surzească.

În clinicile de nevroze poate fi întâlnit sindromul de anorexie nervoasă, care apare cel mai frecvent la vârsta puberă şi postpuberă, adică între 14 şi 18 ani. B.D. Karvasarski remarcă o „maturizare" a acestui tip de anorexie. El poate fi întâlnit după vârsta de 20 de ani, până la 30 – 35 de ani [26]. Este interesant că de anorexie nervoasă suferă cu precădere fetele: raportul între bărbaţi şi femei este de 1: 20. Anorexia este refuzul de a se hrăni, este refularea continuă, realizată cu succes, a necesităţii de a mânca. De regulă, refularea „anorexică" este o

consecinţă a fricii de a se îngrăşa, de a nu arăta bine (dismorfofobie). Cu alte cuvinte, Supraeul pare a comanda respectarea unui anumit ideal de conformare fizică şi aspect exterior, precum şi unicul mijloc „real" de realizare a acestui ideal. Liceenele de la sfârşitul secolului XIX – începutul secolului XX beau oţet, ca să arate astenice, palide, aşa cum cerea idealul de frumuseţe feminină al timpului.

Este posibil şi un „antiideal", adică un comportament opus celui propus ca model.

În cazul bolnavei A, simptomele anorexiei au apărut la vârsta de paisprezece ani, adică în perioada pubertăţii, când modificările înfăţişării exterioare şi corporale sunt evidente. Începeau să se contureze sânii, coapsele se rotunjeau. Toate acestea erau percepute de A cu spaimă, drept un simptom al unei apropiate îngrăşări, drept ceva negativ, un semn clar că va fi aidoma mamei sale. Mama era foarte atentă cu alimentaţia fiicei sale. O hrănea cu lucruri consistente, grase, şi avea grijă ca fata să mănânce tot. Aceasta nu îndrăznea să refuze pe faţă mâncarea, dar după ce termina de mâncat se ducea la toaletă, îşi provoca reflexul de vomă şi scăpa de mâncarea care îi ameninţa înfăţişarea. Asta era o uşurare pentru psihicul ei. Procedeul i-a intrat în obişnuinţă. La un moment dat, reflexul vomatului a început să se producă automat ori de câte ori mânca ceva gras. După o vreme, a început să se producă de câte ori mânca, indiferent ce. În discuţiile cu doctorii, bolnava a recunoscut care era principala ei problemă şi a formulat-o cât se poate de clar: „Vreau să am o atitudine normală faţă de mâncare". Asta la nivelul conştientului. Răspunzând însă unui chestionar care consta din „propoziţii neterminate" şi ajungând la propoziţia „Cel mai mult mă tem...", ea a răspuns

inconştient „... să nu mă îngraş". Supraeul a fost atât de puternic, încât pericolul reprezentat de consecinţele refuzului de a mânca a fost ignorat. Rezistenţa Supraeului la realitate este uneori atât de puternică şi de nereţinută, încât poate duce, pur şi simplu, la pieirea individului. Prin această ignorare a realităţii, Supraeul este foarte asemănător cu Sinele în oarba sa *iresponsabilitate* faţă de viaţa purtătorului său. A se reţine că anorexia este una dintre maladiile greu tratabile, deseori mortale.

Cam acelaşi mecanism se manifestă la aceia care resping orice informaţie, furnizată de alţii sau de propriul corp, referitoare la o boală evolutivă gravă. Simptomele devin tot mai evidente, dar cel în cauză nu le observă, ceea ce face să nu fie luate de la bun început măsurile necesare. Un comportament de felul acesta este foarte asemănător cu comportamentul copiilor care, pentru a scăpa de frică, strâng tare ochii, îşi trag plapuma peste cap, îşi acoperă faţa cu palmele, se întorc cu spatele etc.

Sunt refulate de asemenea informaţiile pe care le returnează mediul înconjurător şi care contravin imaginii făcute despre propria persoană, concepţiei de Eu. Cu cât este mai rigidă, mai unidimensională, mai necontradictorie concepţia de Eu (ea şi nu alta), cu atât este mai mare probabilitatea de refulare a unei reacţii care spune: „Uite că în cazul ăsta nu eşti aşa, eşti cu totul altfel!".

Spre exemplu, în concepţia asupra propriului meu Eu este întipărită ideea că sunt un om foarte bun. Bunătatea se manifestă, firește, diferenţiat. Bunătatea faţă de copiii mei se manifestă printr-o dragoste fără margini, printr-o grijă permanentă pentru binele lor material şi psihic, prin teama pentru viitorul lor etc. Ca soţ bun sunt sincer, grijuliu şi atent cu soţia şi tot ce am este pentru casă. Ca vecin bun sunt politicos, respect regulile de

curăţenie în spaţiile comune, nu dau aparatele audio-video la maximum şi, pe cât pot, particip la întreţinerea spaţiului verde din faţa locuinţei. Iar ca bun coleg la locul de muncă, nu sunt certăreţ, mă bucur de succesele altora, dau cu dragă inimă şi primesc la rândul meu ajutor etc. Ca bun cetăţean într-un mijloc de transport în comun nu manifest agresivitate dacă sunt călcat pe picior sau împins, am grijă să nu blochez trecerea, răspund cu amabilitate dacă mi se cere o informaţie etc.

În concepţia mea de Eu apar ca un pedagog bun şi atent. Copiii mă iubesc, colegii mă respectă. Dar trec cu totul cu vederea faptul că sunt în stare să-mi bârfesc ore întregi colegii şi să institui o atmosferă de teroare în clasă. Asta nici nu văd, nici nu aud. Chiar când mi se spune în faţă acest lucru, consider că e nedrept sau că, de fapt, nu despre mine este vorba.

Refularea informaţiei obiective se produce ca urmare a apariţiei disonanţei cognitive, adică a neconcordanţei între două concepţii (= cunoaşteri): pe de o parte, ştiu că sunt bun, pe de altă parte aflu felul în care sunt văzut, şi anume că nu sunt chiar atât de bun (de pildă, am pedepsit un elev). Rezultatul disonanţei este un disconfort psihic, o tensiune care se cere îndepărtată şi care poate fi îndepărtată prin ignorarea, alungarea la periferia conştientului a părerii obiective. În schimb, rămâne intactă concepţia mea de Eu (sunt bun), nu trebuie să o revizuiesc, să-mi analizez comportamentul, să fac eforturi de autoperfecţionare şi de ameliorare a proceselor de autoreglare.

Rezolvarea disonanţei cognitive prin mecanismul refulării a ceea ce este dezagreabil aduce o uşurare pe moment, dar limitează dezvoltarea personalităţii în multe planuri, inclusiv în cel profesional.

În activitatea pedagogică este foarte importantă reacţia: succesele elevilor constituie pentru pedagog dovada că activitatea sa este rodnică. În cazul unei astfel de percepţii a reacţiei se observă o originală asimetrie. Sensibilitatea faţă de reacţia pozitivă este mai mare decât cea faţă de reacţia negativă, care, de fapt, trebuie să-l ajute pe profesor să identifice elevul şi situaţia problemă. Profesorii nu-i au la inimă pe elevii slabi, pentru că aceştia sunt pentru ei reacţia negativă: cu elevul ăsta nu vei reuşi nimic, acest elev este un fel de reproş pentru tine. Ce-i drept, profesorii învaţă repede să se absolve de răspunderea ce le revine pentru că un elev este slab sau pentru că este derbedeu, raţionând cam în felul următor: „Eşecul nu poate fi decât al celorlalţi, al familiei. Păi, ce vreţi, creşte într-o familie ca asta, se învârte într-un mediu ca ăsta, tatăl lui e alcoolic etc". Astfel de explicaţii reprezintă un alt tip de apărare psihologică: raţionalizarea (despre care vom vorbi mai târziu). În schimb, elevii buni, ei sunt mândria mea, ei sunt dovada că m-am realizat ca pedagog, că nu trăiesc degeaba, că ceea ce fac are un rost. Pedagogul trăieşte o puternică disonanţă cognitivă atunci când elevul eminent nu răspunde la lecţie, fie din cauză că nu este pregătit, fie pentru că nu a înţeles. Prima reacţie a profesorului este nedumerirea, care poate fi urmată de iritare. Cum să primeşti de la elevul care este mândria ta o astfel de lovitură, cum să-ţi facă o asemenea figură? Sunt profesori care reacţionează cu mânie, cu dispreţ sau cu ironie. Alţii procedează altfel. De pildă, întreabă: „Ce-i cu tine? Nu cumva eşti bolnav? Nu cumva nu ţi-ai notat tema?". Sunt întrebări care vin în sprijinul elevului, pentru a-i oferi o ieşire elegantă din situaţie. Nu-i nimic, notează-ţi tema şi fă-te bine. De fapt, pedagogul îşi oferă o scuză mai degrabă sieşi decât elevului: e-n ordine, el continuă să fie mândria mea, vitrina succeselor mele.

Aceeaşi refulare şi deformare a realităţii se produce şi în cazul unei autoevaluări slabe. Să luăm exemplul unui elev care are de mult înrădăcinată o astfel de părere cu privire la posibilităţile sale (lucru care se întâmplă uneori şi cu concursul cadrelor didactice). Elevul şi-a însuşit de mult comportamentul aşteptat din partea lui: „Ce pot aştepta de la mine...". Să zicem că se găseşte un profesor care, văzând o lucrare bună a unui astfel de elev şi învingându-şi bănuiala (n-o fi copiat?) îi dă elevului un nouă (zece nu poate, ar fi prea mult pentru un abonat la nota doi). Elevul se bucură, fireşte, dar bucuria lui e lipsită de lucrul cel mai important al notei bune, confirmarea: uite că nu eşti deloc prost. Elevul trăieşte aceeaşi disonanţă cognitivă: sunt un neajutorat, nu sunt în stare de nimic (o cunoaştere, o cogniţie) – am făcut foarte bine extemporalul ăsta (a doua cunoaştere, a doua cogniţie). Aceasta face ca în trăirea euforică a notei bune să existe un disconfort, o tensiune interioară, un dezacord interior, care trebuie înlăturat. Şi elevul îl înlătură, refulând importanţa reală a succesului ca dovadă a existenţei unor calităţi, schimbând, răstălmăcind informaţia respectivă în aşa fel încât să păstreze prima cogniţie: sunt un incapabil, am avut noroc, atâta tot, profu mi-a dat nota asta numai ca să mă ambiţioneze să învăţ; nu sunt eu aşa deştept, profu habar n-are cât am tocit acasă (ceea ce e adevărat, dar nu pentru că ar fi fost incapabil, ci pentru că până atunci nu se obosise deloc). Iar pentru ca acest elev să-şi schimbe concepţia negativă de Eu, nu este suficientă aprecierea, reacţia pozitivă a unui singur profesor.

Refularea realităţii se manifestă prin uitarea numelor, chipurilor, situaţiilor, evenimentelor din trecut care au fost însoţite de trăirea unor emoţii negative. Şi nu

este obligatorie refularea figurii persoanei de care se leagă dezagrementul. Aceasta poate fi refulată din simplul motiv că a fost martor fără voie la situaţia respectivă. Poţi uita mereu numele cuiva, nu pentru că nu agreezi persoana respectivă, ci, pur şi simplu, pentru că sună asemănător cu numele cuiva cu care nu te ai bine etc.

Cazul III. Refularea cerinţelor şi dispoziţiilor supraeului

În cazurile de refulare nu se ajunge la conştientizare: este refulat ceva neplăcut care provoacă aversiune (nelinişte) şi, în acelaşi timp, este refulat ceva neplăcut, dar legat de un sentiment de vină. Trăirea sentimentului de vină este o sancţiune din partea Supraeului pentru săvârşirea unei fapte sau chiar pentru simplul gând la acest lucru.

Refularea care lucrează împotriva Supraeului poate avea două consecinţe. Prima: refularea reuşeşte, sentimentul de vină este înlăturat, revine starea psihologică de bine, confortul, dar preţul acestei stări este decăderea morală a personalităţii.

Cineva a primit pentru prima dată mită. Fapta a fost săvârşită şi este în contradicţie cu Supraeul moral, iar un om normal, obişnuit, cu o severitate a Supraeului care se înscrie în media statistică, va trăi în mod sigur un sentiment de vină. Prima fază a refulării sentimentului de vină poate fi caracterizată prin faptul că sentimentul respectiv nu este resimţit în conştiinţa celui în cauză ca ceva ce poate fi definit, exprimat prin sintagma „sentiment de vină" („sunt un ticălos", „mi-am murdărit mâinile", „n-am făcut bine"), ci doar ca o difuză stare neplăcută, legată în conştiinţă de faptul de a lua mită.

În a doua fază a refulării, disconfortul mai poate fi resimţit, dar deja conştiinţa nu-l mai leagă de faptă. Aici este deja necesar un efort al conştiinţei reflexive pentru a stabili o legitate: încerc un disconfort, mă apasă sufletul când mi se dă mită. A treia fază, şi ultima, înseamnă absenţa totală a vreunui sentiment neplăcut, şi în momentul când se dă mita, şi după. Refularea şi-a făcut treaba complet. Starea psihologică de bine a fost dobândită prin decăderea morală. Şi, deşi pentru menţinerea refulării se consumă energie psihică, deşi are loc o „roadere pe dinăuntru a psihicului", ea este insesizabilă. Iar această distrugere ascunsă a aparatului psihic sub o aparenţă exterioară bună îşi va avea mai devreme sau mai târziu „aportul", manifestându-se printr-o simptomatologie astenică, insomnie, coşmaruri, vid existenţial (pe ce mi-am prăpădit eu viaţa!).

A doua consecinţă a lucrului refulării împotriva Supraeului este reacţia nevrotică, în speţă, toate fobiile posibile. Să analizăm un exemplu clasic din practica psihanalizei. G., un băieţel în vârstă de cinci ani, începe să aibă frică de stradă. Situaţia are şi un avantaj, şi anume că el nu mai poate ieşi pe stradă, ci rămâne acasă cu mama lui. La început, faptul că stă cu mama face ca frica lui să nu mai fie atât de mare, după aceea, însă, ea se manifestă chiar atunci când îşi are mama alături. Iniţial, starea de frică pe stradă a fost generată de frica de a nu-şi avea tot timpul mama lângă el. Pe de altă parte, fiind tot timpul cu mama, simţind şi noaptea mângâierea ei, copilul începe să simtă o nouă frică: frica de a nu fi pedepsit de tatăl lui, pe care l-a îndepărtat de mama prin permanenta lui nevoie de a o avea alături. Conform lui Freud, comportamentul băiatului este o manifestare a complexului lui Oedip (mitul lui Oedip, care, după ce şi-a ucis tatăl, s-a căsătorit cu

mama sa). În viaţa de zi cu zi nu există nici un motiv pentru ca băiatul să se teamă de tatăl său. Acesta este bun şi atent cu el. Supraeul copilului înlocuieşte obiectul fricii: băiatul nu se mai teme de tatăl lui, ci de un cal alb, care este acum simbolul tatălui. Această substituire a obiectului fricii s-a petrecut şi din cauza faptului că tatăl l-a atenţionat o dată pe stradă să nu se apropie de o trăsură, ca să nu-l muşte calul. Este absolut posibil ca această frică să treacă spontan, ca mai toate manifestările infantile de frică. Numai că la un moment dat, după ce frica de cal a fost exprimată în suficientă măsură, băiatul devine fără voie martor al unei scene în care un cal înhămat la un omnibuz cade şi începe să dea din picioare. Băiatul s-a speriat îngrozitor şi a crezut că animalul a murit. De atunci a rămas cu această frică, şi anume că toţi caii pot să cadă şi să moară. La una dintre şedinţele de psihanaliză s-a constatat că, în principiu, frica de o posibilă moarte a calului era o reprezentare simbolică a fricii de faptul că el doreşte moartea tatălui său. Accentuarea fricii după această situaţie se explică prin apariţia sentimentului de vină. Fobia acestui copil a luat amploare ca urmare a refulării sentimentului de vină faţă de tatăl său, pentru faptul de a-l fi îndepărtat de mama sa şi de a-i fi dorit, inconştient, moartea. Cazul dat este descris şi analizat în detaliu în studiul freudian „Analiza fobiei unui băiat de cinci ani" [57].

Simptomatologia nevrotică generată de refularea cerinţelor neînduplecatului judecător care este Supraeul poate să apară şi la adulţi. Să mai luăm un exemplu. O femeie în vârstă de treizeci de ani, cu o clar exprimată fobie a obiectelor sferice (care pot cădea şi se pot rostogoli spre ea), „îşi aminteşte" la o procedură a primei şedinţe de psihanaliză despre felul cum a început boala. Era în Crimeea, vara. Potrivit spuselor ei, fuseseră nişte zile

neobişnuit de calde, sufocante. Vacanţa era aproape un chin. Arşiţă, aglomeraţie pe plajă. Ea îşi aminteşte de o zi când la toate acestea s-a mai adăugat ceva, iritarea produsă de faptul că un grup de tineri din imediata apropiere juca volei făcând mare gălăgie. Din când în când, mingea cădea lângă ea. La un moment dat, toropită de căldură, ea deschide ochii şi vede cum mingea aceea enormă se rostogoleşte spre ea. Imposibilitatea de a se feri o paralizează; o cuprinde o frică fără margini. Acesta este momentul de care bolnava leagă debutul simptomatologiei nevrotice. Şedinţele următoare de psihanaliză au arătat că pacienta reproducea doar o parte a situaţiei. Cealaltă parte fusese refulată. Femeia se aflase pe plajă împreună cu băieţelul ei de trei ani. Acesta se juca pe plajă lângă apă. Toropită de căldură, într-o stare vecină cu inconştienţa, ea ridică puţin capul şi îşi vede fiul cu apa până la piept şi un val imens care înaintează spre el. În acest moment apare mingea. Frica mamei pentru fiu, imposibilitatea de a-l ajuta devin în acel moment insuportabile şi sunt refulate. Se produce substituirea obiectului fricii. „Obiectul" prea important, viaţa fiului, este substituit cu unul mai puţin important, mingea, precum şi cu alte obiecte sferice. Caracterul insuportabil al trăirii stării de frică pentru viaţa fiului se asociază cu imensul sentiment de vină pentru faptul de a nu fi vegheat, ca mamă, la siguranţa fiului său. Permiţând refularea sentimentului de vină, îngrozitorul Supraeu o „pedepseşte" cu îmbolnăvirea. Să adăugăm că, în realitate, băiatul nu a păţit nimic.

Insensibilizarea

Toate cele trei tipuri descrise de refulare (refularea impulsurilor, refularea realităţii şi refularea cerinţelor Supraeului) sunt procedee spontane, fireşti şi, de regulă, inconştiente de rezolvare a situaţiilor complexe prin apărare psihologică.

De foarte multe ori, ceea ce face în mod „firesc" refularea se dovedeşte a nu fi prea eficient: fie că energia impulsului este mult prea mare, fie că informaţia din afară este prea importantă şi prea greu de înlăturat, fie că mustrările de conştiinţă sunt extrem de imperative, fie că toate acestea se produc simultan.

În această situaţie, omul recurge la mijloace artificiale suplimentare pentru ca refularea să lucreze „mai eficient". În acest caz este vorba despre mijloace cu acţiune puternică asupra psihicului, cum sunt alcoolul, narcoticele, substanţe farmacologice (psihotrope, analgezice), cu ajutorul cărora începe să-şi creeze filtre şi bariere artificiale suplimentare în faţa dorinţelor Sinelui, conştiinţei Supraeului şi informaţiilor alarmante ce vin din realitate.

În cazul recurgerii la alcool, omul se aduce într-o stare de „buimăceală", îşi toceşte sensibilitatea faţă de perceperea acelei informaţii pe care, dacă ar conştientiza-o, şi-ar provoca nelinişte. Se produce o restrângere a conştiinţei şi o extindere a sferei inconştientului. Domeniul lui „nu văd", „nu ştiu", se extinde, iar în acest domeniu intră în primul rând tot ceea ce era apăsător, producea disconfort, genera frică şi un sentiment de vină.

Restrângerea conştiinţei cu ajutorul alcoolului este însoţită cel mai adesea de o ridicare a tonusului emoţional

cu tentă pozitivă. Omul nu mai are griji, este descătuşat, îndrăzneţ, „uită" de problemele faţă de care a vrut să devină „surd" şi „orb", „insensibil". Uneori, conştiinţa gâtuită, îngrădind controlul, cenzura morală, este străfulgerată de nişte modalităţi simple şi totodată terifiante de „rezolvare" a problemei existente.

Practicarea expertizei psihologice şi psihiatrice în justiţie oferă nenumărate exemple de astfel de soluţii „simple": crime comise în stare de afect pe fondul unei „surziri" alcoolice.

Utilizarea narcoticelor seamănă în mare măsură cu acţiunea alcoolului. Astfel, în cazul folosirii unei grupe de narcotice cum sunt opiatele (opiumul, morfina, heroina) se produce deprimarea centrilor primari cu care sunt legate senzaţiile neplăcute şi, simultan, are loc excitarea centrilor care iniţiază bucuria, mulţumirea, euforia. Conştiinţa înăbuşită cu narcotice începe să „călătorească" prin alte lumi, într-o altă realitate, lipsită de probleme şi neplăceri.

În cazul recurgerii la mijloace farmacologice, omul „învaţă" să-şi regleze stările: este suficient să iau un anumit produs, că mă şi calmează, mă adoarme sau, dimpotrivă, mă stimulează, mă tonifică.

Apare sentimentul că îţi dirijezi comportamentul fără vreun efort conştient.

În cazul înăbuşirii, indiferent de mijlocul la care se recurge, nu se va produce decât schimbarea stărilor psihice, problema continuând să existe. Mai mult decât atât, în urma acestor practici apar noi probleme: dependenţa fiziologică de medicamente, alcoolismul, narcomania; dependenţa psihologică (convingerea că „asta" îmi ajută). În plus, dacă se ajunge la înăbuşirea problemelor familiale, a relaţiilor nesatisfăcătoare cu

partenerul de viaţă şi cu copiii cu ajutorul alcoolului, situaţia de alcoolic va crea alte probleme: de muncă, de relaţii cu colegii şi prietenii etc.

În cazul recurgerii regulate la insensibilizare începe să se producă degradarea personalităţii.

Lucrul cu refularea

Freud spunea că „fără o oarecare amnezie nu există istorie nevrotică a bolii" [58, p.60], cu alte cuvinte: la baza dezvoltării nevrotice a personalităţii se află refulări la cele mai diverse niveluri. Şi, ca să-l citäm în tot pe Freud, se poate spune că „menirea tratamentului este înlăturarea amneziei. Când sunt completate toate lacunele amintirilor, sunt lămurite toate efectele neinteligibile ale vieţii psihice, devin imposibile şi continuarea, şi reapariţia bolii. Aceleaşi condiţii pot fi exprimate altfel: trebuie eliminate toate refulările; în acest caz se obţine aceeaşi stare psihică, în care au fost completate toate amneziile" [58, p.61].

Aşadar, „eliminate toate refulările", „completate amneziile"... Dar cum? Cum poate fi învinsă, cum poate fi oprită funcţionarea refulării, când mecanismele refulării şi conţinutul a ceea ce este refulat nu sunt accesibile nemijlocit conştiinţei? Cum să lucrezi cu ceva care nu este un fapt de conştiinţă?

Strategia de bază, profilactică a lucrului cu apărarea psihologică este „lămurirea tuturor afectelor neinteligibile ale vieţii psihice", demistificarea fenomenelor psihice „tainice". Acest lucru presupune contactul cu literatura psihanalitică, cu lucrări din domeniul psihologiei personalităţii, adică accederea la un nivel mai înalt de

competenţă în domeniul psihologiei. „Stările maladive nu pot exista atunci când li se dezleagă misterul" [58, p. 61], „explicaţiile indiscrete" ale psihanalizei şi psihologiei taie căile de evadare în nevroză, reduc posibilitatea recurgerii la apărare. Cunoştinţele de psihologie dobândite şi limbajul psihologic însuşit devin un instrument de descoperire, diagnosticare şi indicare a ceea ce a influenţat, starea şi dezvoltarea personalităţii, fără ca aceasta să ştie sau să bănuiască. Colericul care nu ştie că este coleric se deosebeşte de un coleric care ştie ce înseamnă temperamentul coleric şi cum se poate manifesta acest temperament în diferite situaţii. Acest fapt, că ştie, îi modifică comportamentul. Un astfel de coleric poate fi deja subiectul comportamentului său coleric, poate deja conduce acest comportament.

Să recunoaştem că literatura consacrată apărării psihologice nu este nici foarte bogată, nici foarte disponibilă. Lucrarea de faţă nu este decât o picătură în mare, iar pe de altă parte, nici nu ne-am propus o prezentare a întregii fenomenologii a apărării.

O profilaxie a dezvoltării refulării o pot constitui şi discuţiile cu o altă persoană (chiar şi cu un psiholog), căreia să-i poţi mărturisi dorinţele neîmplinite şi dorinţele care, după propria-ţi părere, nu se pot îndeplini, ca şi temerile şi spaimele trecute şi prezente. Verbalizarea (discuţia) permanentă împiedică aceste dorinţe şi spaime să alunece în domeniul inconştientului, unde să-şi continue acţiunea distructivă şi energofagă şi de unde nu pot fi scoase decât cu greu. Discutând cu o altă persoană, poţi descoperi uneori chiar faţă de tine însuţi că nu este chiar atât de înspăimântător faptul că ai dorinţe, ba mai mult, poţi ajunge la concluzia că ai dreptul să-ţi împlineşti dorinţele „tainice", că alţii îţi recunosc acest drept. O altă

persoană îţi poate dezvălui un lucru la care te aştepţi înlăuntrul tău: că temerile şi spaimele tale sunt nejustificate, că le poţi rezolva, că dorinţe la fel de „absurde" şi de îngrozitoare ca ale tale mai au şi alţii şi că, nu-i nimic, nu se moare din mustrări de conştiinţă.

Dezvăluindu-i unui interlocutor secretul tău, te antrenezi, te exersezi în a dezvălui secretul chiar faţă de tine. Rămâne la latitudinea ta măsura în care o faci. Prin comunicarea cu o altă persoană înveţi să ai stăpânire de sine, înveţi să ai puterea de a afla despre tine de la alţii. Interlocutorul tău, anturajul tău social ştiu despre tine lucruri pe care tu nu le ştii. Din afară se văd lucruri pe care tu nu ai cum să le vezi sau pe care nu vrei să le vezi, cu alte cuvinte, se vede ceea ce tu refulezi. Obţinerea reacţiei nu este o treabă simplă, ea necesită cel puţin obişnuinţă şi respectarea câtorva reguli.

În primul rând, trebuie să spui la care anume dintre faţetele comportamentului tău doreşti să ai o reacţie. Cum m-am purtat? Cum arătam când am ţipat la copil? În al doilea rând, verifică ceea ce ai auzit despre tine. În al treilea rând, fă cunoscut cum ai primit informaţia respectivă despre tine, ce anume ai simţit când ţi s-a spus despre felul cum te-ai purtat. În fine, ceea ce este (se pare) principal: nu te justifica, nu te apăra, nu te grăbi cu explicaţii şi justificări. Ascultă cu atenţie ceea ce ţi se spune despre tine.

Este de reţinut şi faptul că între ceea ce este refulat, între „întunecatul" inconştient şi conştient nu există un perete orb. Ceea ce este refulat îţi dă uneori de ştire prin tot felul de rateuri, gafe, lapsusuri, vise, idei „proaste" şi „aiuristice", acţiuni nemotivate, pauze de memorie în legătură cu cele mai elementare lucruri. Iar ceea ce trebuie făcut în continuare cu refularea constă tocmai în strângerea

acestui material, al acestor frânturi incoerente şi confuze din inconştient, în descoperirea sensului acestor mesaje inconştiente, în speranţa de a obţine un răspuns: ce ne dă de ştire ceea ce a fost refulat prin aceste breşe spre conştientizare. Este necesar, totodată, să te convingi pe tine însuţi că toate aceste mesaje nu sunt întâmplătoare, ci semnalează, simbolizează ceva, descoperind ceva, ele ascund, fac aluzie la ceva ascunzând principalul.

Aşadar, începutul îl constituie strângerea informaţiilor. Poţi ţine un jurnal pe care să-l citeşti numai tu. Ţinând jurnalul, nu vei spera în secret că la un moment dat îl va citi cineva. Din momentul în care începi să scrii jurnalul pentru altcineva, pentru urmaşi, pentru cineva căruia îi va cădea în mână, el va înceta să mai fie o culegere autentică de informaţii din zona refulării. În jurnal trebuie trecut tot ceea ce se petrece în minte, fără nici o încercare de a da o formulare frumoasă gândurilor şi trăirilor. Oricât de ciudate şi de fără legătură cu subiectul ţi s-a părea cuvintele, frazele, ele trebuie notate întocmai în jurnal. Cursul gândurilor nu trebuie controlat, „trebuie îndepărtată voinţa şi orice reflecţie; trebuie să te încrezi în influx, şi atunci se dovedeşte că facultăţile spirituale se îndreaptă spre scopuri necunoscute" [58, p. 149].

În fluxul gândurilor noastre nu trebuie să fie prezente aprecieri morale, dacă este bine sau rău, dacă este moral sau imoral. Oricât de ciudat ar fi gândul, important este să notezi. Totul prezintă interes. De asemenea, trebuie remarcate sentimentele, atitudinile, stările emoţionale trăite, unde apar dificultăţi, unde sunt pauze, unde se întâmpină rezistenţă. Principalul este ca fluxul gândurilor, sentimentelor, asociaţiilor să fie materializat în cuvânt. Trebuie luată distanţă faţă de ceea ce a fost spus, scris, exprimat, materializat, faţă de ceea ce a căpătat

substanţă; toate acestea trebuie îndepărtate de propria persoană, pentru a deveni obiect de cercetare, de confruntare, de disecare, de asamblare, schimbând raporturile. În acest moment îşi poate face deja loc întrebarea: de ce am încercat o neplăcere când mi-am amintit această scenă? De ce am avut o pauză atât de mare când mi-a venit în minte această scenă? De ce nu-mi pot aminti acest nume? De ce am greşit numele acestui om? Al cui nume i l-am dat? etc. etc.

În loc de jurnal se poate scrie o scrisoare adresată propriei persoane. Acolo se poate scrie tot ceea ce nu-ţi dă pace, toate „prostiile", tot ceea ce se repetă obsesiv în gânduri şi în fapte. Vei avea acolo propria reacţie la tot ce a fost în zona afectului lezat. Va veni momentul când, primind scrisoarea şi fiind deja într-o altă stare, distanţat în timp, vei primi acest material despre tine şi vei putea relua cercetarea propriului Eu, a tainiţelor inconştientului Sine şi ale mai mult decât vigilentului Supraeu.

Unul dintre cele mai bogate materiale pentru lucrul cu refulările îl oferă visele. Nu ne vom hazarda să expunem procedura de lucru cu visele, ne vom mărgini să trimitem la literatura de specialitate, să zicem, la acelaşi Freud. Familiarizându-vă cu lucrările de analiză a viselor, veţi putea înţelege pe deplin imensa deosebire dintre o lucrare ştiinţifică şi maculatura pseudopsihologică. Cel mai bine va fi dacă veţi începe cu propriile vise, adresându-vă unui psiholog sau psihanalist.

3. DEPLASAREA

După cum vă este deja cunoscut din capitolul „Refularea", soarta impulsurilor este diferită. La o primă apropiere, *deplasarea* poate fi definită ca un mecanism de apărare care asigură satisfacerea dorinţei, de regulă cu menţinerea calităţii energiei (a *thanatos*-ului sau a libidoului), pe *obiecte substitutive*.

Tipul cel mai simplu şi destul de frecvent de deplasare este *răzbunarea*, adică înlocuirea obiectelor de descărcare a energiei *thanatos*-ului acumulate sub formă de agresiune, de jignire.

De pildă, eşti criticat aspru de către şeful tău în prezenţa colegilor. Să ripostezi în acelaşi fel, ridicând şi tu glasul la el, nu poţi. Eul tău înţelege situaţia: dacă răspund în acelaşi fel, îl fac să se oprească, să dea înapoi, dar consecinţele pot fi şi mai neplăcute. Uneori, Eul tău „înţelept" caută obiecte asupra cărora să reverse jignirea, agresiunea suferită. Iar asemenea obiecte, slavă Domnului, nu lipsesc. Nu e nevoie decât să fie dintre cele docile, care nu ripostează şi nu sunt în stare să-mi ţină piept. Ele trebuie să fie la fel de fără glas, de supuse, pe cât am fost eu sub tirul de reproşuri şi jigniri (Leneşule! Netotule! Impertinentule! Nu eşti bun de nimic! Nu rânji! etc.) din partea şefului, profesorului, tatălui, mamei şi, în genere, din partea tuturor celor care sunt mai puternici decât mine. Furia din mine, care nu s-a revărsat asupra adevăratului vinovat, se transferă asupra cuiva mai slab decât mine, situat mai jos pe scara socială, asupra unui subordonat, iar acesta, la rândul său, o va transfera tot în jos ş.a.m.d. Lanţul răzbunărilor poate fi fără sfârşit. Verigile lui pot fi atât fiinţe, cât şi lucruri (vesela spartă

în scandalurile casnice, distrugerea unor obiecte stradale etc.). Vandalismul este un fenomen larg răspândit, şi nu numai printre adolescenţi. Vandalismul manifestat faţă de lucruri este doar o consecinţă a unei atitudini similare faţă de persoane.

Să analizăm mecanismul răzbunării, care se produce atât de frecvent într-o instituţie socială precum şcoala.

Sub aspect pedagogic, fiecare educator interacţionează nu numai cu un copil, ci cu cel puţin doi: cu copilul real (elevul său, întreaga clasă) şi cu propriul „copil". Propriul „copil" al cadrului didactic este nucleul motivat afectiv al personalităţii, care s-a format în copilărie. Oricât de îndepărtată în timp ar fi copilăria mea, ea continuă în mine. În ce fel acţionează copilăria mea în prezent, în mod benefic sau în mod distructiv? Oare merg încovoiat sub povara problemelor nesoluţionate, refulate, dar fixate în copilărie, sau eliberat, cu limbaje ale libidoului sau *thanatos*-ului noi, sublimate? Comunicarea cu trecutul, cu copilăria garantează o trăire completă a prezentului, perspectiva viitorului, chiar dacă propria copilărie a fost cel mai mare coşmar. Este importantă comunicarea cu această spaimă, aceasta este calea prin care ea este învinsă. Aici este necesar uneori un ajutor din afară (al unui psiholog, psihoterapeut, duhovnic, prieten).

În copilărie am suportat imperialismul adulţilor asupra corpului şi asupra psihicului meu. M-au oprimat nişte părinţi şi pedagogi autoritari, dominatori (oameni nefericiţi, de altfel), mi-a fost înăbuşit aspru şi fără milă orice protest („să te înveţi minte"). Dar iată că în viaţa mea se iveşte posibilitatea să-mi răzbun întreaga frică şi spaimă încercate în faţa părinţilor şi a educatorilor mei. Acum eu am să fiu cel care inspiră frică, eu voi fi un

coşmar pentru altul, eu voi exercita o teroare psihică „intelectuală" („cu cine ai tu impresia că discuţi?") şi neintelectuală („îţi arăt eu ţie, n-ai să mai spui nici pâs !") asupra celor care, din punct de vedere social şi psihic, sunt imaturi sau se află la nivelul cel mai de jos al ierarhiei sociale.

Se înţelege că, în felul acesta, poziţia nefericitului „copil" care a fost pedagogul cere o raţionalizare, o justificare în faţa propriului Supraeu. O astfel de raţionalizare se construieşte într-un silogism de un formalism fără cusur: eu am fost bătut, dar a fost spre folosul meu, fiindcă am crescut aşa cum trebuie; prin urmare, ca să devii un om aşa cum trebuie, trebuie şi tu să fii bătut. O astfel de raţionalizare ascunde, camuflează în esenţa ei caracterul continuu, insuportabil al lanţului răzbunării: pe mine m-au bătut la timpul meu, şi am îndurat, dar acum a venit şi rândul meu, acum pot să bat şi eu, şi am să bat. A venit şi rândul „copilului" nefericit din mine.

Într-o astfel de situaţie, care se reproduce neîncetat în practica şcolară, educatorul comunică nu cu Eul său matur, ci cu „copilul" neajutorat, năpăstuit din el, care se ascunde în spatele unei faţade frumoase. Mecanismul răzbunării este favorizat şi de situaţia existentă în învăţământul public: acest sistem, extrem de autoritar, ierarhic, poartă în sine neajunsurile birocraţiei, şi anume o totală ignorare a forurilor inferioare şi o supunere oarbă faţă de forurile superioare, cu eliminarea din sistem a tuturor celor care încearcă să rupă acest lanţ al răzbunării amânate.

Pedagogul care răzbună „copilul" nefericit din el pe nefericiţii de elevi şi adolescentul care continuă acest lanţ al răzbunării şi distruge tot ce îi iese în cale sunt personaje complementare. Şi unul, şi altul au nevoie de „cal de bătaie". Amândoi multiplică agresiunea. Dar unul

își continuă (încheie) situația cu propria copilărie (pedagogul), iar celălalt o începe (adolescentul). Mai mult ca sigur, manifestarea agresiunii nu se va produce imediat la adolescent, ci într-o altă conjunctură, asupra unor copii mai slabi decât el, asupra unor lucruri care nu ripostează (obiecte sparte, distruse) sau asupra unor animale (maltratarea unui câine, a unei pisici).

Lanțul acesta al agresiunii trebuie curmat începând nu de la adolescent, ci de la pedagog. Trebuie eliberat de mecanismul răzbunării „copilul" urgisit din ființa pedagogilor, cărora le-a fost livrată doza respectivă de agresiune în viața lor reală, și pe care îi pun și acum la colț instrucțiuni stupide, lipsa de măsură a unor directori tirani, nenumăratele inspecții etc. Pentru moment, nu vom stabili necesitatea eliberării de deplasare a ultimei verigi, ci a penultimei. În cazul cuplului „pedagog – copil bătut", vindecarea de răzbunare trebuie începută nu de la minor, ci de la pedagog, după cum în cazul cuplului „copil – câine bătut", obiectul sancțiunii nu va fi câinele, ci copilul. Câinele nu va trebui decât ferit de răutatea și obida revărsate de copil asupra lui, nu va trebui decât ferit și mângâiat. După cum și în cazul cuplului „pedagog – elev bătut" va trebui ferit copilul.

La vârsta școlară, personalitatea elevului nu este încă suficient de coaptă pentru a delimta personalitatea unui profesor autoritar, agresiv, de obiectul predat de acesta. Sentimentul de neplăcere legat de personalitatea profesorului este transpus și asupra materiei respective și asupra a tot ceea ce îi amintește de școală. Elevii care își ard manualele și caietele la agapa de absolvire săvârșesc un act simbolic de „ucidere" a profesorilor pe care îi urăsc. Ei se răzbună pe obiecte neînsuflețite pentru toate umilințele îndurate din partea școlii.

Aceasta este, ca să spunem așa, varianta sadică a răzbunării: agresiunea asupra altcuiva. Răzbunarea poate avea și o variantă masochistă: agresiunea asupra propriei persoane. În cazul imposibilității de a reacționa în afară (adversarul este prea puternic sau Supraeul este excesiv de sever), energia *thanatos*-ului se îndreaptă asupra propriei persoane. Acest lucru se poate exterioriza prin acțiuni fizice: smulsul părului din cap, mușcarea buzelor până la sânge, strângerea pumnilor etc. În plan psihologic, acest lucru se manifestă prin mustrări de conștiință, autoflagelare, autoapreciere slabă, autocaracterizare depreciativă, neîncredere în propriile forțe etc.

Persoanele care se răzbună pe sine provoacă agresiunea celor din jur la adresa lor. Ei „se expun", devin „cal de bătaie". Acești „cai de bătaie" se deprind cu raporturi asimetrice și, atunci când se modifică situația socială care le permite să fie la vârf, ei se transformă lesne în copii care îi bat fără milă pe alții, așa cum au fost bătuți și ei. Situația răzbunării masochiste se va transforma în situație a răzbunării sadice. Îndrăznim să afirmăm că așa stau lucrurile în cazul multor pedagogi.

Faptul că răzbunarea este o formă paliativă de realizare a *thanatos*-ului este demonstrat și de situația cu minorii care vandalizează. Vandalizarea, ca reacție asupra unor obiecte substitutive, nu procură o satisfacție reală, deplină, dar, ca support al unei descărcări pozitive, procură totuși o satisfacție, fapt pentru care poate deveni un mod permanent de comportare, putând continua și la maturitate. Acest lucru confirmă o dată în plus necesitatea rezolvării problemelor cu adevărații vinovați, iar nu cu obiecte substitutive.

O comunitate strict ierarhică, autoritară, întru totul „formal-pedagogică" este o comunitate care se răzbună

continuu, multiplicând astfel agresiunea. La modul ideal, într-o astfel de comunitate toată lumea trebuie să se ocupe cu răzbunarea. Iar principala sarcină a vârfurilor conducătoare trebuie să fie aceea de a nu permite deplasarea agresiunii față de propria persoană către orice persoană ierarhic superioară, ci de a orienta, de a canaliza această agresiune în jos. Este de la sine înțeles că jos de tot se află toți dușmanii, și din interior, și din exterior. După cum și faptul că dușmanii trebuie să fie mulți, cât mai mulți posibil.

Un alt tip de deplasare esta *substituirea*. În cazul dat este vorba despre substituirea obiectelor dorințelor, care sunt asigurate în principal de energia libidinală. Orice necesitate poate fi satisfăcută de cele mai diverse obiecte. Cu cât este mai largă gama de obiecte ale necesității, cu atât este mai largă necesitatea însăși, cu atât sunt mai polifonice reperele valorice, cu atât este mai profundă lumea interioară a personalității. Nu vom spune că este propriu-zis o substituire atunci când nevoia de dragoste, de a trăi se situează la mai multe niveluri, își află satisfacerea pe o multitudine de obiecte: iubesc omenirea, patria, rudele, soția, copiii, natura, pe Dumnezeu, propria persoană etc. Substituirea se manifestă în cazul când există o anumită fixație a necesității pe o categorie foarte restrânsă și aproape imuabilă de obiecte. Substituirea clasică este fixarea pe un singur obiect. În cazul substituirii se păstrează vechiul libido, nu se accede la obiecte mai complexe și cu valoare socială mai mare.

Să luăm un exemplu: o femeie în vârstă, singură, al cărei singur rost în viață este câinele iubit. Întreaga activitate a acestei femei este structurată de preocuparea pentru această făptură. Este această situație o situație de substituire? Da, dacă dragostea pentru acest câine este

întărită de convingerea că oamenii nu sunt demni de dragostea sa, că ei nu sunt capabili să iubească atât de mult și cu totală dăruire de sine, că oamenii sunt niște făpturi ingrate.

Situația de substituire are o preistorie, există întotdeauna niște premise negative. Probabil că experiența proprie a dus-o pe această femeie la concluzia că e greu să-i iubești pe oameni, iar dacă îi iubești, nu numai că nu ai parte de recunoștință, dar acest lucru se poate dovedi și periculos. Poate că n-a avut parte niciodată să iubească sau să fie iubită. Iar câinele, pisica, papagalul sunt singurele ființe față de care poate reacționa cu dragoste, fără teama de a fi rănită. A iubi un animal este o alternativă cu care nu dai greș, așa cum se poate întâmpla cu oamenii, după cum și iubind omenirea în ansamblu mergi mai la sigur decât iubind oameni în carne și oase. În plus, un animal răspunde rapid și generos la dragoste prin atașament, devotament, prin drăgălășenie, un fel de adorație asemănătoare celei a mulțimii pentru idolul ei.

Situația substituirii este, desigur, mai problematică decât cea a răzbunării. Dar, firește, deseori substituirea este însoțită, și întărită, de răzbunare. Persoanele care iubesc numai animale sunt deseori mizantrope sau, cel puțin, absolut indiferente față de nefericirea semenilor. Iubirea care are un singur obiect poate fi însoțită de o totală respingere a tot ceea ce este în jur. Cu atât mai mult dacă este vorba despre un obiect neînsuflețit sau despre un animal, situație care presupune singurătate și care este deseori tragică prin imposibilitatea subiectului de a-și lărgi sfera afectivității. Bogăția omului constă în bogăția relațiilor sale cu ceea ce înseamnă lumea. Și este puțin probabilă posibilitatea de a concentra această bogăție asupra unui singur obiect, asupra unui animal sau

asupra unui singur om. O asemenea situaţie, de singurătate în doi, se poate solda un deznodământ tragic. Nimic mai îngrozitor decât moartea obiectului unei astfel de iubiri, a unicei legături cu această lume. Odată cu el, cu acest obiect, se pierde sensul propriei existenţe, rostul propriei activităţi. Este o situaţie limită, care are însă şi un paliativ: a trăi cu memoria obiectului dragostei („Taina salvării se numeşte memorie" – Richard von Weitzekker).

Celălalt deznodământ nu este mai puţin tragic, chiar dacă din punct de vedere social poate fi absurd. Forţa de acţiune este egală cu rezistenţa. Cu cât este mai mare dependenţa de obiect, cu atât este mai mare şi dorinţa inconştientă de a scăpa de această dependenţă de un singur obiect. De la dragoste la ură nu este decât un pas, cei care au o singură iubire sunt deseori cei mai evidenţi distrugători ai obiectului dragostei lor. Atunci când nu mai iubeşte, un astfel de om trebuie să distrugă psihologic obiectul fostei sale iubiri. Pentru a scăpa de obiectul care concentrează energia sa libidinală, el o transformă în energie a thanatosului, într-un obiect al răzbunării. Acest al doilea deznodământ al situaţiei poate fi ilustrat cu un exemplu din practica consultaţiei psihologice.

La psiholog vine o femeie de treizeci de ani. Ajutată de specialist, ea îşi expune problema. Are o familie, soţ, un copil. Locuiesc împreună cu mama ei, pe care o iubeşte foarte mult şi căreia îi este profund recunoscătoare, pentru că şi-a crescut singură copiii, pe ea şi pe fratele ei, le-a dat posibilitatea să urmeze facultăţi, „i-a făcut oameni", fără a precupeţi nimic. Când copiii au început să-şi întemeieze fiecare o familie, mama a făcut, inconştient, tot ceea ce a putut pentru a-i împiedica. Mai târziu a locuit totuşi împreună cu familia fiicei, pe care a primit-o în apartamentul ei. Viaţa fiicei era total sub controlul mamei,

atât în ceea ce priveşte lucrurile mărunte (nu face aşa, nu lăsa vasele nespălate etc.), cât şi cele importante. De pildă, când fiica şi-a vizitat soţul trimis la un curs de perfecţionare de patru luni, mama s-a dus cu ea şi nu i-a lăsat nici măcar o clipă singuri.

Tactica elaborată împreună cu psihologul pentru eliberarea treptată de tutela maternă, care nu-şi mai avea rostul, a provocat o vie nemulţumire din partea mamei, care a început să povestească furioasă „la toată lumea" despre lipsa de recunoştinţă a copiilor ei. Ruperea dependenţei psihologice a dus la ruperea relaţiilor, mama plecând la nişte rude mai „recunoscătoare".

Soarta personalităţii poate deveni tragică atunci când mecanismul substituirii este orientat spre propria persoană, când nu un altul, ci eu însumi devin obiectul propriului libidou, când sunt autoerotic, în sensul larg al acestui cuvânt. Este poziţia personalităţii egocentrice, egoiste.

Pentru a înţelege mecanismul orientării atracţiei spre propria persoană, să analizăm dinamica alternării a două poziţii diametral opuse în istoria individuală a personalităţii. Aceste puncte diametral opuse sunt reprezentate de opoziţiile „activ – pasiv", „subiectiv – obiectiv".

În primul segment al vieţii omului, adică în cele nouă luni dintre concepere şi naştere, poziţia fetusului este lipsită de vreo polaritate. Relaţiile dintre mamă şi făt reprezintă o legătură simbiotică. Şi un simbiont şi celălalt se află într-o dependenţă reciprocă. Dacă îi este rău mamei, îi este rău şi copilului. Pruncul este cea mai neajutorată fiinţă, este făptura cea mai puţin înzestrată biologic pentru o viaţă de sine-stătătoare în perioada imediat următoare naşterii. Viaţa lui depinde în totalitate de un alt om. Copilul se află într-o poziţie de obiect, pasivă.

El este un obiect al dragostei, al grijii. Mama are grijă de copil, îl hrăneşte (asigurarea fizică), îl alină, îl giugiuleşte (asigurarea confortului psihologic). Aflându-se într-o poziţie pasivă, copilul primeşte de la mamă obiectele impulsurilor, şi ale libidoului şi ale *thanatos*-ului. Astfel se şi formează aceste impulsuri, care capătă contur, obiect. Dar rolul cheie îi rămâne mamei.

Odată cu dobândirea independenţei, copilul începe să-şi aleagă singur obiectele pulsiunilor sale. Dar este posibil şi ca această fază subiectivă activă să nu se dezvolte, copilul împotmolindu-se în poziţia pasivă, când toţi cei din jur (mamă, tată, familie, educatori, alte instituţii sociale) îi refuză dreptul de a alege singur, de a decide ce să facă, ce să devină, cu ce să se ocupe, ce pulsiuni să îşi satisfacă şi ce pulsiuni să nu-şi satisfacă, să fie atent la inconştientul său (adică la ceea ce vrea). Ghicindu-i-se toate dorinţele, nu i se dă posibilitatea de a opera o alegere, de a funcţiona ca subiect. Mediul social formează o cenzură mai mult decât puternică a Supraeului, prin care se şi comandă comportamentul copilului.

Copilul este iubit la nebunie, alintat, îngrijit. În această poziţie el nu se deprinde să iubească el însuşi. Nu se poate iubi decât pe el. Subiectivitatea se manifestă numai în raport cu sine însuşi, avem aşadar acelaşi caracter îngust al substituirii. Narcis cel îndrăgostit de sine însuşi este un simbol al substituirii autoerotice. Luată ca abatere sexuală, aceasta se manifestă prin exhibiţionism.

O altă formă de deplasare este *retragerea* (sustragerea, fuga). Personalitatea se retrage din acea activitate care îi provoacă disconfortul, neplăceri reale sau previzibile.

Anna Freud a consacrat un întreg capitol retragerii în lucrarea sa „Eul şi mecanismele de apărare", ilustrând-o şi cu un exemplu devenit clasic.

Propunând unui băieţel, care îi fusese adus, să coloreze „poze din poveşti", ea a constatat că operaţiunea respectivă îi produce copilului o imensă satisfacţie. În intenţia de a crea o atmosferă de încredere deplină înainte de a începe să discute cu băiatul, începe să coloreze şi ea. Dar, după ce a văzut desenele colorate de Anna Freud, băieţelul a refuzat să mai deseneze. Cercetătoarea vede cauza acestui refuz în teama copilului de a fi supus unei comparaţii defavorabile lui, căci sesizase, firesţe, diferenţa de calitate dintre ceea ce făcuse el şi ceea ce făcuse ea [78].

Cazul unui alt băiat demonstrează o activitate pregătitoare de mare finețe în utilizarea tehnicii retragerii. Băiatul, căruia îi place fotbalul, înregistrează mari succese în acest sport. Prietenii lui mai mari îl apreciază şi îl acceptă ca pe un egal la meciurile lor. Nu peste mult timp însă, băiatul are un vis în care se manifestă o frică reală: joacă un meci, iar un adversar, o namilă, trage un asemenea şut, încât puţin lipseşte să nu fie lovit cu toată puterea. Copilul se trezeşte speriat. Interpretarea dată ulterior împreună cu psihalistul a arătat că mândria resimţită de copil pentru faptul de a fi fost admis în echipa unor copii mai mari s-a transformat rapid în frică. El s-a temut că ar putea fi invidiat şi că invidia s-ar putea transforma în agresiune la adresa lui. După acest vis, băiatul îşi pierde interesul pentru fotbal, iar performanţa sa sportivă scade brusc. Într-un final, el renunţă să mai joace. Sfera activismului personalităţii lui se restrânge foarte mult. Anna Freud a numit această tehnică „restrângere a Eului" [78]. În esenţă, această denumire reflectă efectul utilizării acestei tehnici de apărare psihologică. F.E. Vasiliuk numeşte acest mecanism „restrângere a spaţiului psihologic al personalităţii" [16].

De remarcat cât de exact redă Goethe starea lui Faust în momentul când face această descoperire. Este o stare de agitație, de neliniște.

În continuarea monologului lui Faust, în numai opt stihuri, Goethe redă de trei ori ceea ce am numi acum vid existențial. Faust se întreabă retoric, răspunzându-și singur:

„Și mai întrebi, de ce ești plin
De-nfiorare și frământ?
De ce un neguratic chin,
Mereu retează-al vieții-avânt?
În locul Firii ca un rai
Ce Domnul pentru oameni a creat,
Tu zaci în fum și mucegai,
De cranii și schelete asediat !"[2]

Goethe remarca în mod corect că un indiciu după care se poate recunoaște abandonarea unei vieți trăite plenar pentru un spectru îngust al ei, cel al autoactualizării, este starea de neliniște, de agitație, de frică. Cu asta îmi pierd eu viața, ăsta să fie rostul existenței mele?

Dacă ar fi să continuăm ilustrarea temei retragerii cu modele din literatură, o alternativă la Faust pare, la prima vedere, Don Juan. Dar numai la prima vedere. S-ar părea că Don Juan este acaparat cu totul de viață, de dragoste. Dar intensitatea unei preocupări unice, care absoarbe în totalitate, nu este încă o chezășie a profunzimii, a calității acelei preocupări. În notele la al său „Don Juan", Max Frisch scrie: „Legendarul număr al legăturilor sale amoroase (1003) nu produce o impresie

[2] Idem, p.59.

respingătoare tocmai din cauză că este absurd, din cauză că se numără ceea ce nu poate fi numărat. Mai simplu spus, acest număr înseamnă că Don Juan este întotdeauna singur. Prin urmare, Don Juan nu iubește niciodată" [60].

Cel ce este un Don Juan se ferește întotdeauna de dragoste, de răspunderea pentru ceea ce face. Aici sunt trei posibilități: fie individul nu știe, nu este deprins să treacă energia libidinală de la nivelul strict infantil, strict corporal la un nivel calitativ nou, uman (nu numai corporal) – nivelul spiritual (principala cauză: nu a fost iubit omenește), fie individul îi demonstrează propriei conștiințe înșelate și conștiinței anturajului înșelat forța, puterea, superioritatea față de ceilalți, cu atât mai mult cu cât puterea, controlul situației este atribuit întotdeauna principiului masculin, fie, în sfârșit, o combinație a primelor două posibilități.

Donjuanii au ce ascunde, au ce apăra, au de ce să fugă. Dar problema lui Don Juan nu se rezolvă prin donjuanism. Adolescentul donjuanesc poate fi compătimit. Dar de ce să practice donjuanismul un bărbat matur? Îți vine întotdeauna să te întrebi: de ce fuge acest Don Juan?

Dar, firește, Don Juan nu este antiteza sihastrului Faust. Faptul că Faust poate fi un Lovelace iresponsabil este dovedit de Goethe prin istoria cu Margareta.

Retragerea totală, din absolut orice, este retragerea din viață, adică sinuciderea. În realitate însă, retragerea dintr-un segment al realității este compensată de regulă de intrarea într-o altă sferă a activității vitale. În acest sens, retragerea are multe puncte comune cu sublimarea în creație. Cele două sunt greu de delimitat. Retragerea pare să difere totuși de sublimare prin faptul că ocuparea cu o nouă activitate are un caracter de protecție, compensator, iar noua activitate are premise negative: a fost

rezultatul unei fugi, al evitării unor trăiri neplăcute, al trăirii reale a unor insuccese, temeri, a incompetenței, a inconsistenței. Aici, lipsa de libertate nu a fost prelucrată, nu a fost trăită, ci a fost înlocuită paliativ cu o altă activitate. Oricât ar părea de paradoxal, retragerea și dobândirea libertății asupra altei situații, a altui obiect, dezvăluie cât de puternic este legată emoțional personalitatea de situația precedentă, cât timp această situație nu a fost prelucrată.

Cea mai des întâlnită formă de retragere este *fantasma*.

La o primă apropiere, fantasma cu rol de apărare poate fi definită ca satisfacere simbolică („imaginară") a unei dorințe blocate. Citățm din Freud: „Se poate spune că fericitul nu fantazează niciodată, numai nefericitul face acest lucru. Dorințele nesatisfăcute sunt forțele motrice ale iluziilor, orice iluzie este un fenomen de dorință, de corectare a unei realități care nu satisface prin ceva anume individul" [88, p. 55].

Dorința blocată, trauma trăită în mod real, nefinalizarea situației – iată complexul de cauze care inițiază fantasma. În aceste cazuri, cauza fantasmei se poate afla în trecutul îndepărtat, în copilărie. Cu ajutorul fantasmei, individul interpretează din nou situația trecutului real care l-a traumatizat, prin ceva sau prin cineva. În procesul fantazării, individul face o „compilație istorică" [88, p.64]. „De îndată ce este ridicat bețigașul fermecat al fantasmei, situațiile chinuitoare din copilărie devin ticăloșii ale anturajului, înfrângerea se transformă în victorie, iar tupeul propriu se transformă în modestie" [88, p. 64].

Întregul și imensul complex de cauze care determină un om să se refugieze în lumea unei rezolvări fantaste, iluzorii a problemelor poate fi clasificat în mai multe feluri. Bunăoară, chiar Freud considera că „dorințele instinctive

diferă în funcție de sexul, firea și condițiile de viață ale celui care fantazează; ele sunt însă lesne de grupat pe baza a două tendințe. Este vorba fie despre dorințele legate de ambiție, care servesc unei elevări a personalității, fie despre cele erotice" [88, p. 55].

În cazul unui minor care a fost jignit, pe nedrept, după părerea lui, lucrul asupra jignirii constă tocmai în reinterpretarea acelei faze, a acelei atitudini a anturajului, pe care el le consideră nemeritate. Iar în continuare, în „visele diurne", el se vede murind, apoi vede cum este înmormântat și cum îi este plânsă pierderea. Când el va fi mort, vor înțelege cu toții pe cine au pierdut, pe cine au fost în stare să jignească. Ideea de nedreptate suferită înglobează un act de autoconfirmare, minorul își închipuie că are cu adulții relațiile pe care le-ar dori. În fantasmele de ambiție, obiectul dorinței este chiar adolescentul. El vrea să fie obiectul dorit de alții.

În dorințele cu tentă erotică, obiectul devine o altă persoană din anturajul social mai apropiat sau mai îndepărtat, cineva care nu poate fi nicicum în realitate obiectul dorințelor celui în cauză.

Suntem pe deplin de acord cu K. Ohm, care afirmă: „Eul infantil se folosește de fantasmă pentru a alina durerile socializării" [88, p.71].

Este interesantă fantasma tipică „a salvării", care reunește simultan două dorințe, cea a ambiției și cea erotică. Cel în cauză se vede ca salvator, ca mântuitor.

Freud a avut deseori ca pacienți bărbați care dădeau curs în fantasmele lor dorinței de a salva o femeie, cu care aveau relații intime, de la decădere socială. Freud analiza împreună cu pacienții săi sursele acestor fantasme, până ajungeau la începutul manifestării complexului lui Oedip. Fantasmele salvării își aveau originea în dorințele

inconştiente ale băiatului de a-i lua tatălui femeia iubită, adică pe mama lui, de a deveni el tatăl şi de a-i dărui mamei un copil. Fantasma salvării este expresia unor sentimente de tandreţe faţă de mamă. După aceea, odată cu dispariţia complexului lui Oedip şi adoptarea normelor culturale, aceste dorinţe infantile sunt eliminate, manifestându-se apoi la vârsta adultă prin imaginarea propriei persoane în chip de salvator de femei pierdute.

Manifestarea timpurie a fantasmei salvării poate fi iniţiată de o situaţie din familie. Tatăl, alcoolic, face scandaluri în casă, o bate pe mamă. Şi atunci copilul îşi imaginează scene în care el îşi salvează mama de tatăl despotic, mergând până la a-şi imagina ideea de a-şi ucide tatăl. Este interesant că asemenea băieţi – „salvatori" îşi aleg drept soţii femei care, prin faptul că se lasă dominate, le amintesc de nefericitele lor mame. Salvarea mai mult decât iluzorie de tată nu-l împiedică pe copil să se identifice cu poziţia dominantă a tatălui-tiran. Pentru noua femeie din viaţa lui, el se va manifesta, de regulă, ca un soţ-tiran.

Prin acest exemplu vrem să subliniem că fantasma, ca şi alte mecanisme de apărare, nu oferă decât o soluţie paliativă, iluzorie, la situaţie.

Pentru noi prezintă interes şi o altă clasificare a cauzelor fantasmei de apărare. În primul rând, prin cariera sa psihanalitică, Freud a avansat ipoteza încercării de atracţie sexuală manifestată faţă de copii de vârstă fragedă de către persoane apropiate, „unchi şi mătuşi", fraţi şi surori mai mari, şi chiar de părinţi. Aceste persoane pot proceda în felul acesta conştient sau inconştient (în cadrul a tot felul de jocuri). Copilul trăieşte scena propriei atrageri cu un chinuitor sentiment de groază, de ruşine, de frică, de durere psihică. Chiar dacă nu conştientizează, copilul simte imoralitatea purtării adultului, dar, cel mai

adesea, el nu are cu cine discuta şi prelucra situaţia. Aşa încât încearcă să facă acest lucru singur, ceea ce este însă peste puterile unui copil. În această situaţie sunt posibile încercări de prelucrare fantastică a traumei în „fantasme de răzbunare". Cel mai frecvent însă, situaţia este pur şi simplu refulată, fără a se produce uitarea totală a traumei.

Dacă, în prezent, traumei refulate i se adaugă o traumă actuală sau un eveniment care readuce o amintire din copilărie, revine şi situaţia care nu a fost încheiată şi de care nu a scăpat mai devreme.

În al doilea rând, cauza fantasmei o pot constitui chiar fanteziile, „dorinţele ascunse". Aici este o nouă fantasmă: încercarea de a se apăra, de a scăpa de o dorinţă ruşinoasă, care reprezintă o gravă încălcare a normelor culturale. Până să şi gândeşti la „asta" este o faptă îngrozitoare.

În practica sa psihanalitică de mai târziu, Freud a ieşit din cadrul ipotezei seducţiei şi a ajuns la convingerea că în amintirile pacienţilor săi nu era vorba despre încercări reale de seducere, ci despre dorinţe, fantezii ascunse ale copilului, de a atrage sau de a fi atras de cineva. Fantasma copilului reprezintă, de regulă, situaţii interpersonale, care dau dorinţei „criminale" posibilitatea de a se împlini. Dar cenzura unui Supraeu puternic este îngrozită de asemenea fantezii şi le alungă. Primei fantasme – „să mă însor cu mama" – îi iau locul scenele fantastice secundare ale căsătoriei cu o prinţesă sau cu Cenuşăreasa. Scenele fantastice primare ale fricii de pericolul pedepsei prin castrare, venit din partea tatălui pentru faptul de a se fi jucat cu organele genitale sau pentru dorinţa de a lua locul tatălui alături de mamă se transformă în nevroză fobică – tema unui atac din partea calului alb (cazul lui Hans, un copil de cinci ani).

O fantasmă are nu numai cauze, ci şi o finalitate, un „pentru ce". De regulă, fantasma conţine obiectul necesităţii şi modalităţile, căile, deseori cu totul nerealiste, de ajungere la obiectul dorit. Dar, firește, fantasma este şi o situaţie de deplasare a dorinţei asupra unui obiect substitutiv, asupra unei situaţii substitutive, care se petrece numai în mintea fantastului. Pe de altă parte, obiectul dorit poate fi voalat, ascuns, chiar şi în fantasmă. Controlul cenzurii poate fi atât de puternic, încât nu permite nici visarea într-o ipostază reală, ci ascunde, voalează şi, în fantasmă, înlocuieşte chipul real cu unul fantastic, fictiv.

Nenorocirea multora dintre cei care fantazează constă în faptul că imaginile fantastice sunt percepute ca reprezentante directe ale obiectelor şi dorinţelor reale. Imaginile fantastice sunt mai degrabă simboluri metaforice ale dorinţei. Ele nu pot fi citite şi interpretate textual, şi cu atât mai puţin pot fi luate de bune în realitate. Nimic nu este mai îngrozitor decât încercarea de a transforma nişte utopii – imagini fantastice, ideale – în realitate. Cu cât te străduieşti mai mult să aranjezi viaţa după o imagine închipuită, sterilă, cu atât mai mult ajungi să fugi din această realitate de coşmar în lumea unor vise utopice. Cu cât este mai îngrozitoare realitatea, cu atât sunt mai pure, mai sterile fantasmele.

Următorul tip de deplasare îl putem numi *„trăire la mâna a doua"*. Acest tip are diferite forme de manifestare, fiecare fiind determinată de o anumită combinaţie a cauzelor care provoacă deplasarea şi de condiţiile în care se înfăptuieşte aceasta.

Vom aborda mai întâi *deprivarea senzorială*, adică aportul insuficient de informaţii în sistemul nervos central.

Aportul senzorial de informaţii în sistemul central se compune din diferite feluri de senzaţii, care vin de la

organele de simţ respective (senzaţii vizuale, auditive, gustative, tactile). Există însă două tipuri de senzaţii, cele kinestezice şi simţul echilibrului, care nu sunt, de regulă, conştientizate, dar care îşi au, totuşi, aportul la fluxul senzorial general. Aceste senzaţii merg de la receptorii care inervează ţesutul muscular. Senzaţiile kinestezice apar atunci când muşchii se contractă sau se relaxează. Starea de moleşeală, de repaus în antrenamentul autogen se atinge datorită reducerii bruşte a afluxului senzorial: se închid ochii, se estompează fondul sonor. Dar principalul în antrenamentul autogen este asigurarea destinderii ţesutului muscular; atunci când muşchii sunt relaxaţi, informaţiile kinestezice sunt minime.

Acum este mai uşor de înţeles situaţia unui copil care se plictiseşte. Starea de plictiseală este condiţionată de reducerea informaţiilor din exterior. Informaţiile pot exista obiectiv, dar nu sunt percepute, copilul nu este sensibil la ele, pentru că nu îl interesează. Ce face un copil care se plictiseşte pentru a asigura afluxul de informaţii în sistemul nervos central? El începe să fantazeze, iar dacă nu ştie, dacă nu poate fantaza, începe să se mişte cu tot corpul, să se învârtească. În felul acesta, el asigură un aflux de senzaţii kinestezice în sistemul nervos central, care, până în acel moment, „era înfometat" din cauza deprivării senzoriale. Ordinele şi îndemnurile de a sta liniştit şi ameninţările cu pedeapsa nu sunt de mare folos. Copilul are nevoie să-şi asigure afluxul de informaţii. Dacă nu-şi poate mişca trupul, va continua să-şi bălăbăne picioarele. Dacă nu poate face nici acest lucru, va începe să-şi legene încet, aproape imperceptibil, corpul. În felul acesta este asigurat afluxul de excitanţi care lipseşte pentru conştientizarea trăirii unui confort emoţional.

Este teribil să vezi micuții din casele de copii legănându-şi trupuşoarele, la fel şi într-un ritm rapid, dând din picioare, fixând tavanul alb fără să-l vadă. Şi nu din cauză că nu au alte surse de excitație. Nicidecum, acestea există, pot fi chiar multe (jucării, lume). Ele sunt însă informații care trec pe lângă copil, nu sunt colorate emoțional (cu dragoste), sunt indiferente. Gânguritul şi alintul matern nu poate fi înlocuit de cuvintele stereotipe spuse de asistenta sau îngrijitoarea care schimbă sau hrăneşte copilul.

„Trăirea la mâna a doua" este posibilă şi atunci când, dintr-o serie de cauze, atât obiective, cât şi subiective, un individ nu are posibilitatea de a-şi investi forțele şi interesul în situația de viață actuală, „acum şi aici".

Un adolescent este atras de mare, visează să ajungă marinar, căpitan de cursă lungă. Nu are însă posibilitățile necesare îndeplinirii visului său: marea este departe, nu are bani, este mic de statură, nu are vârsta (cauze obiective); pentru a deveni căpitan trebuie să învețe mult, ceea ce nu este deloc pe placul adolescentului nostru (cauză subiectivă); şcoala la care învață a făcut să-i dispară interesul pentru învățătură (cauză obiectivă). Dar el vrea să trăiască şi să desfăşoare o activitate pe mare. Şi atunci această trăire a dorinței se realizează pe obiecte substitutive, care, pe de o parte, se află la îndemâna sa, iar, pe de alta, sunt legate de obiectul real al dorinței: cărți despre mare, filme de aventuri pe mare. Îndeplinirea dorinței pe obiecte substitutive, pe obiecte la mâna a doua nu dă o satisfacție deplină. Dorința se menține, se păstrează, dar este posibilă împotmolirea în această situație de substituire, deoarece „trăirea la mâna a doua" este mai sigură, mai lipsită de pericole, situația fiind sub control, în timp ce aventurile pe mare presupun pericole, nu se

poate şti cum se vor încheia. Sub acest aspect, trăirea pe obiecte substitutive înseamnă trăirea pe modele ale realității pe care chiar dacă nu le-a creat, cel puțin le controlează.

Deplasarea se poate produce ca urmare a faptului că îndeplinirea dorinței nu este posibilă în starea de veghe şi, atunci, se îndeplineşte în *vise*. În stare de veghe, lucrul pentru refularea unei dorințe poate reuşi mai mult sau mai puțin. Individul nici cu gândul nu gândeşte cât de mult poate dori subconştientul lui. Se poate întâmpla să-şi reprezinte aievea obiectul dorinței sale arzătoare, să-şi reprezinte chiar şi căile de realizare a ei, dar intră în funcțiune cenzura Supraeului, care alungă „aiurelile". Numai că, după cum ştim, o dorință în curs de refulare sau deja refulată nu dispare, ci rămâne în zona inconştientului şi îşi păstrează un volum apreciabil de energie nestructurată. Şi în starea de somn, când cenzura severă a conştiinței doarme, se produce o împlinire a dorinței. Deoarece conținutul visului poate fi memorat, fiind astfel evidențiat conştiinței, ceea ce apare în vis poate reprezenta substituiri, cifruri, simboluri ale unor dorințe reale.

La copiii mici, la care controlul conştiinței este încă minim, dorințele care nu şi-au găsit încă, dintr-o serie de cauze, satisfacerea în realitate, apar în vis într-o formă clară şi uşor de citit. De exemplu, copilul poate bea în vis după pofta inimii atât de râvnita băutură răcoritoare pe care părinții nu i-o cumpără, sau poate mânca fără nici o restricție bomboanele de ciocolată pe care, din aceeaşi frică pentru sănătatea lui, părinții nu i le oferă. Copilul ajuns la pubertate visează scene erotice, care se termină în mod frecvent cu ejacularea.

Atunci când dorința este naturală, neutră din punct de vedere social şi moral, visele sunt marcate în mod clar

de realizarea dorinţei respective. Dacă înainte de a te culca mănânci ceva sărat, în somn îţi va fi sete, vei căuta apă în deşert, sau vei vedea lacuri nesfârşite, sau vei bea cu nemiluita etc. Este de la sine înţeles că visul nu poate constitui îndeplinirea reală a dorinţei. Oricâtă apă aş bea în vis, voi rămâne cu setea reală, necesitatea fiziologică rămâne nesatisfăcută. Nevoia de apă se menţine. Dar, psihologic, ea se va diminua, nu va fi resimţită. Ba chiar, apa băută în vis poate fi resimţită subiectiv ca un confort psihologic, poate apărea starea psihică de dorinţă satisfăcută.

Mai complicat este cazul când în vis doreşti ceva ce nu doreşti niciodată în starea de veghe. În acest caz, în vis se produce o trăire a unei satisfaceri simbolice a dorinţei, putând fi îndepărtată parţial acuitatea unei dorinţe neconştientizate, care funcţionează în realitate şi influenţează comportamentul. Indici ai prezenţei dorinţei pot fi diferite lapsusuri, erori, citiri greşite etc.

Visul îndeplineşte o funcţie psihoterapeutică de suprimare a acuităţii cu care este resimţită lipsa cuiva sau a ceva. Pe de altă parte, dacă visez aceleaşi scene, subiecte, chipuri, ei bine, să spunem cu un conţinut plăcut pentru mine (imagini roz din copilărie etc.), aceste vise sunt un mijloc indirect de diagnosticare a unei satisfacţii prezente sau în perspectivă. Dar, şi în acest caz, visul are funcţia de îndeplinire indirectă a dorinţei, şi anume a dorinţei de a schimba situaţia actuală.

Dacă folosim paradigma psihanalitică de explicare, se poate vorbi despre un deficit de obiecte din exterior pe care să se producă coeziunea energiei nestructurate a libidoului şi a *thanatos*-ului. Pentru fiecare act al activităţii vitale, natura pare a elibera o anumită cantitate de energie care trebuie consumată; dacă aceasta este economisită

pentru că obiectele respective lipsesc, ea se va repercuta asupra altor obiecte.

Dar, în etapele iniţiale ale socializării, tipurile de energie sunt corelate destul de rigid dacă nu cu propriile obiecte, cel puţin cu procedeele de „ataşare" a energiei.

Copilaşul, săturându-se repede de supt la piept sau din biberon, abandonează sursa, dar continuă să facă mişcările legate de supt. El trebuie să consume cuantumul de energie eliberat pentru supt. Uneori, chiar după ce s-a săturat, copilul continuă să sugă. Din punct de vedere fiziologic, procesul de saturaţie nu s-a încheiat, la nivel muscular el continuă. După aceea, surplusul de lapte poate fi pur şi simplu vomitat.

Copilul se naşte cu reflexul suptului. Acesta este unul dintre prea puţinele reflexe pe care le are la naştere puiul de om. Dar acest reflex trebuie exersat, perfecţionat, adaptat fiziologic la sânul care îl alăptează sau la biberon. În reflexul suptului sunt prezente ambele tipuri de energie, şi libidinală, şi a *thanatos*-ului. Se poate presupune că ele sunt prezente nediferenţiat, că sunt contopite. (În procesele fiziologice de bază – actul de a mânca, actul sexual – coexistă construcţia şi distrucţia).

Libidoul serveşte actul reunirii cu mama, actul unităţii indestructibile cu ea; prin contactul corporal cu sânul, nu numai al gurii, ci al întregului corp, copilul primeşte acel confort de care a fost lipsit în momentul naşterii. *Thanatos*-ul acţionează energetic pentru învingerea obstacolului şi pentru a primi lapte pe măsura eforturilor. *Thanatos*-ul copilului este necesar şi mamei, datorită lui sânul ei se goleşte spre a se umple din nou. Dacă actul hrănirii se produce rapid, rămâne nerealizat restul de libido şi de thanatos, iar copilul continuă mişcările suptului. Dacă este luat de la sân, copilul poate

continua mişcările suptului pe mâna sa, pe suzetă sau pe obiectul care i se dă. După aceea, aceste mişcări de supt se transformă treptat în mişcări de căutare şi de joc. Gura copilului este un instrument de asimilare a realităţii. O mamă bună nu se grăbeşte să ia de la sân copilul sătul. Ea se joacă, vorbeşte cu el, continuând să-l ţină lipit cu tot corpul de ea.

Transferul. Acest tip de deplasare se produce ca urmare a unei sintetizări greşite a similitudinii a două situaţii. În situaţia primară, produsă anterior, s-au produs unele trăiri emoţionale, deprinderi de comportament, relaţii cu oamenii. Şi în situaţia nouă, secundară, care după unii parametri poate fi asemănătoare cu prima, aceste raporturi emoţionale, deprinderi de comportament, relaţii cu oamenii se reproduc din nou; în acest caz, în măsura în care situaţiile nu sunt totuşi similare, comportamentul care se repetă se dovedeşte neadecvat pentru noua situaţie, el poate chiar împiedica individul să aprecieze corect şi, prin aceasta, să rezolve în mod adecvat noua situaţie. La baza transferului (deplasării) se află tendinţa de repetare a comportamentului fixat anterior.

Situaţia de transfer se observă cel mai frecvent în relaţia cu doctorii, psihoterapeuţii, pedagogii, şefii. Aceste relaţii sunt caracterizate de o poziţie de inegalitate, la unii (la doctori etc.) se fixează poziţia dominantă, la ceilalţi (pacienţi, elevi, subordonaţi) – poziţia subdominantă.

De exemplu, deprinderea de a te supune unui tată dominator se reproduce în „clişeul" supunerii faţă de un şef autoritar. Dacă, pe lângă toate acestea, şeful aminteşte prin înfăţişare şi obiceiuri de tată, este garantată o repetare aproape identică a relaţiilor cu tatăl în noua situaţie socială. Asemănarea situaţiilor în anumite privinţe nu este cauza, ci numai declanşatorul care dă drumul stimulului

transferului. Cauza deplasării constă în încastrarea afectivă, în neprelucrarea vechilor relaţii (în cazul dat, cu tatăl).

Sunt interesante amintirile unui adult care a reprodus permanent în viaţa sa situaţii de transfer, suferind din cauza lor. „Mă tem de conducere. În satul nostru, un adult avea dreptul să bată orice copil, ca un tată. Noi, copiii, eram educaţi de tot satul. De aceea, adultul este pentru mine unul care bate. Am ajuns la gradul de maior, am peste treizeci de ani, dar când mi se adresează cineva mai înalt în grad înţepenesc şi încep să mă bâlbâi. Pe urmă însă, soţia mea mi-a spus... în sensul că n-aş fi un vultur, şi am început să mă lupt pentru dreptate, că mi-e ruşine să-mi mai fie frică. Ceva am reuşit eu destul de repede, dar cu nervii stau ca dracu', tot timpul îmi vine să iau arma şi să trag" [62, p.15].

Această destăinuire este intersantă sub mai multe aspecte. În primul rând, ea ilustrează o dată în plus o sintetizare greşită, eroarea silogismului „adultul este acela care bate". În al doilea rând, comunităţile paternaliste reproduc continuu situaţia de deplasare în cuplul tată-fiu, copilului fiindu-i tată orice adult. În al treilea rând, odată ce reproşurile soţiei au stricat „armonia" raportului de inegalitate cu orice adult, se produce un puternic proces de astenizare: „cu nervii stau ca dracu', tot timpul îmi vine să iau arma şi să trag". În acest caz, lupta cu deplasarea a luat un curs incorect. Aici nu este de lucrat cu cei din jur, ci chiar luptătorul pentru dreptate trebuie să fie obiectul lucrului. Dar despre asta, mai târziu.

Să mai dăm câteva exemple de transfer. O noră are o atitudine duşmănoasă faţă de o femeie în vârstă, care nu poate înţelege prin ce şi-a atras această ură, de vreme ce ea nutreşte faţă de tânăra femeie sentimente prieteneşti,

arătându-i sinceritate şi încercând să o ocrotească. Numai că această femeie îi aminteşte tinerei de soacra ei, cu care are relaţii conflictuale, tensionate.

Un elev transferă asupra unui profesor nou, care nu s-a făcut vinovat de nimic, relaţiile de duşmănie faţă de profesorii vechi, deşi noul venit este binevoitor cu elevii. Profesorul cel nou are de suferit, el plăteşte pentru greşelile colegilor săi. Atitudinile duşmănoase sunt transferate de elevi din cauza atitudinii generale negative, neprelucrate, faţă de şcoală, ai cărei vectori sunt – şi aici este eroarea sintetizării în deplasare – toţi profesorii.

Mulţi psihologi numesc transferul *deplasare nevrotică* [1, pp.30, 57]. Intrând în noi sfere, noi grupuri şi în interacţiune cu oameni noi, „nevroticul" aduce cu sine vechile relaţii, vechile norme de interrelaţionare. El pare a aştepta din partea noului anturaj un anumit comportament faţă de el şi, firește, se poartă şi el potrivit aşteptărilor sale. Prin aceasta, provoacă noului anturaj reacţii pe măsură. Poate că o persoană căreia îi arăţi ostilitate va căuta să înţeleagă de ce, dar mai degrabă îţi va răspunde cu aceeaşi monedă. De unde să ştie că ostilitatea faţă de ea este numai o eroare de deplasare? Transferul a reuşit, s-a realizat, dacă subiectul lui a deplasat vechea experienţă în noua situaţie. Dar el a reuşit de două ori dacă vechea experienţă a subiectului deplasării este impusă anturajului social, altei persoane. Prin aceasta şi este de temut transferul, căci el include pe orbita sa noi şi noi persoane. De altfel, sociumul este şi aşa înclinat să multiplice deplasările prin judecăţi stereotipe: „Oamenii graşi sunt buni la suflet", „Secretarele frumoase sunt obişnuite să li se dea atenţie", „Bărbaţii mici de statură suferă de un complex de inferioritate" etc. Dacă prind, judecăţile de felul acesta sunt un teren fertil pentru

deplasări continue şi pentru programarea individului. Generalizările sunt o bună platformă pentru transferuri.

Există însă o situaţie în care transferul este necesar, pur şi simplu, pentru a scăpa de el. Este vorba despre *situaţia psihanalizei*. După cum spunea la cursurile sale de psihanaliză S. Agracev, „psihanaliza se deosebeşte de toate tipurile de relaţii interumane, în primul rând, prin faptul că ia în calcul în mod conştient fenomenele de deplasare, adică este la curent cu existenţa acesteia şi, în al doilea rând, pentru că şi încearcă să o folosească în mod absolut conştient" [1, p. 68]. Să adăugăm că *efectul terapeutic* al psihanalizei constă tocmai în folosirea conştientă a *transferului*. Am amintit deja că transferul este nevrotic, adică relaţiile dintre doi oameni care fac o deplasare reciprocă sunt întotdeauna nevrotice. Adultul (doctorul, pedagogul, şeful) devine obiect al transferului, adică al deplasării atitudinilor timpurii faţă de tată asupra altcuiva, într-o situaţie nouă, prelungită. Dar şi în relaţia doctor (pedagog, şef) – pacient, doctorul poate produce o deplasare: răzbunarea pe faţă a agresiunii şi a relaţiei subdominante din copilărie. În noua situaţie însă, el devine tatăl care pedepseşte, chiar dacă este un tată iubitor. În ultimul caz, *thanatos*-ul din copilărie al copilului este restructurat în libido al adultului.

Transferul din cadrul unei şedinţe de psihanaliză este o repetare a atitudinii nevrotice faţă de adult (tată), o repetare a nevrozei din copilărie. S. Agracev vorbeşte în mod clar despre faptul că „analizândul şi pacientul creează o diadă în a cărei interrelaţionare se formează o nevroză *artificială* (sublinierea ne aparţine – N.A.). Analizandul este un foarte puternic obiect de deplasare pentru pacientul său, inclusiv un obiect al impulsurilor sexuale, mai ales dacă cei doi sunt de sex opus... Toate dramele care au

loc în sufletul pacientului sunt cumva transferate asupra analizandului, asupra relaţiilor care apar între acesta şi pacient, relaţiile psihanalitice reciproce transformându-se în punctul nevralgic al vieţii pacientului. Acest lucru trebuie să se întâmple; dacă nu se întâmplă, psihanaliza nu reuşeşte. Şi iată că pe fondul acestei nevroze artificiale se reproduc toate fenomenele nevrotice pe care le manifestă pacientul. Pe fondul aceleiaşi nevroze artificiale, ele trebuie lichidate în cadrul relaţiilor reciproce ale acestei diade" [1, p. 69].

Deplasarea are o mulţime de forme şi manifestări, în esenţă însă, baza oricărei deplasări este „întâlnirea" dorinţelor inconştiente cu obiecte care nu sunt cele adevărate, cu substitute ale lor. De aici şi imposibilitatea unei emoţii autentice şi sincere. De asemenea, se observă în mod frecvent fixarea pe o categorie restrânsă de obiecte. Caracterul în principiu nelimitat al aplicării energiei libidoului şi *thanatos*-ului se restrânge până la a se fixa pe unul-două obiecte. Noile situaţii şi noile obiecte sunt respinse sau în ele se reproduc vechile forme de comportament şi atitudini. Comportamentul devine stereotip, rigid, chiar aspru.

Lucrul cu deplasarea

Direcţia de bază a lucrului cu mecanismele de apărare este permanenta conştientizare a prezenţei lor de către persoana în cauză.

Felul cum acţionează un tip de deplasare precum răzbunarea este destul de uşor de identificat. Indiciul răzbunării îl constituie faptul că obiectele asupra cărora se descarcă agresivitatea şi necazul propriu sunt, de regulă,

persoane care nu prezintă pericol pentru purtătorul acestei încărcături de răutate. La cine se ţipă? La subordonaţi, la copii, la soţia căreia îi este dat să audă numai reproşuri. Şi, slavă Domnului, sunt destule de care să te legi, ai de ce să te superi, ai pentru ce să faci reproşuri: că n-ai făcut aşa, că ai răspuns aşa, că te-ai uitat aşa, că nu dai dovadă de nici un pic de recunoştinţă etc. Ei, aici e bine să ne oprim şi să ne punem întrebarea: dar pe şeful meu l-aş putea repezi aşa, i-aş putea face morală, i-aş putea răspunde în mod demn la neîncetatele lui reproşuri? Iar când ţip la copilul meu pentru că a luat un doi, nu-mi revărs oare asupra lui necazul pe care mi l-a pricinuit altcineva? Încercaţi să vă amintiţi dacă nu cumva acum o oră sau cu o zi înainte aţi fost admonestat de şeful dumneavoastră. Gândiţi-vă că în locul câinelui în care daţi cu piciorul pentru că v-a supărat ceva sau cineva ar fi un leu: aţi proceda la fel?

Întrebarea „La cine ţip?" devine retorică, ea va fi completată sau înlocuită cu întrebarea: „Al cui loc îl iau copilul, soţia, subordonatul atunci când ţip la ei?" Nu vă grăbiţi să vă revărsaţi necazul sau agresivitatea apărute asupra cui vă iese în cale. Mai întâi întrebaţi-vă: Ce anume din mine a fost atât de afectat? De ce permit să fiu jignit? De ce am îngăduit să fiu manipulat, pentru ca apoi să mă simt jignit? De ce nu am oprit avalanşa de învinuiri şi reproşuri injuste la adresa mea? De ce am înghiţit fără să scot o vorbă toate reproşurile şi urletele? De ce am avut grijă să aştept şi să-mi revărs necazul asupra subordonatului, copilului, soţiei? Doar nu ei au ţipat la mine ! La ce-mi foloseşte un astfel de comportament? Poate că, într-adevăr, „şeful are întotdeauna dreptate" şi te expui mai puţin ţipând la un subordonat sau la cineva din familie? Alegeţi singur varianta de răspuns.

În ceea ce priveşte celelalte tipuri de deplasare, situaţia este mai puţin complicată, dar şi aici este necesar travaliul unei conştientizări: De ce anume din lumea reală fug? Ce anume mă nemulţumeşte? Oare nu sunt interesele, ataşamentele mele contradictorii?

În timp ce visez la o prinţesă, evit să mă întâlnesc cu fata de la scara vecină din cauza timidităţii mele, sau sunt convins că nu există nimeni pe lume demn de dragostea mea? De altfel, de multe ori timiditatea este camuflată de înfumurare.

Pentru a conştientiza substituirea îmi pot pune şi alte întrebări: Ce anume nu-mi convine în lumea asta, de ce îmi construiesc alte lumi? Cât de mult se deosebeşte comportamentul meu „fantastic" de cel real? De regulă, fantezia lucrează asupra acelui comportament cu care am probleme în realitate. Ce fantasmă de-a mea pot încerca deja s-o transpun în realitate acum şi aici?

Am venit pe această lume minunată şi violentă ca să trăim în mod real şi deplin, nu pentru a găsi aici nişte substitute şi erzaţuri, oricât de frumoase ar fi ele. Această lume este demnă de trăirile şi de entuziasmul nostru!

4. RAŢIONALIZAREA

La sfârşitul secolului XX, cunoscutul psihiatru francez Hyppolite Bernheim, a cărui clinică a fost frecventată la vremea sa şi de Freud, a demonstrat cercurilor medicale efectele sugestionării posthipnotice. Spre exemplu, el a sugestionat un pacient aflat în stare de transă hipnotică profundă că, după ieşirea din transă, fiind deja în stare conştientă, va lua o umbrelă, o va deschide

şi va umbla aşa prin cameră. Lucrurile s-au petrecut întocmai. Când însă cel în cauză a fost întrebat de ce a deschis umbrela, acesta, după o oarecare derută, a avansat drept cauze că i s-ar fi terminat tutunul, că era posibil ca vremea să se strice, iar el trebuia să iasă. Evident, era o zi fără nici un nor şi nu era nici un semn de ploaie.

Ceea ce ne interesează pe noi din acest experiment este faptul că subiectul încearcă să explice un comportament în mod evident neraţional (el nu ştia ce anume i se sugerase), să găsească raţiuni, să-l prezinte ca raţional, motivat. Acesta poate fi pentru noi un simbol al felului cum acţionează mecanismul de apărare al raţionalizării.

Analizând deosebirile dintre intelectul uman şi cel al animalelor superioare, filozoful german Max Scheller aborda în lucrarea „Poziţia omului în cosmos" problema funcţiei de cunoaştere proprie omului. În primul rând, omul se poate face pe sine însuşi obiect al cunoaşterii, iar în al doilea rând, cunoaşterea sa nu serveşte decât în măsură extrem de mică unor necesităţi fiziologice. La om, cunoaşterea este dezinteresată. Potrivit lui Scheller, spiritualitatea este o calitate proprie omului, de sine-stătătoare [64].

Să fie însă chiar atât de dezinteresată cunoaşterea la om? Despre o astfel de cunoaştere putem vorbi numai în cazul unui copil care nu ştie încă ce înseamnă boala şi moartea.

Filozoful rus S.L. Frank spunea că noi toţi „avem dorinţa legitimă şi speranţa pioasă ca totul să aibă un sens în existenţa noastră şi ca orice nonsens să piară, să dispară, să nu existe" [56]. La omul religios, adevăratul sens al acestei dorinţe se exprimă în rugăciune: „...să vină împărăţia Ta".

Dacă ne exprimăm în limbajul psihanalizei, cea din urmă misiune a conştiinţei este de a crea o unitate

armonică între libido şi *thanatos*. Conştiinţa încearcă să creeze o imagine cognitivă a lumii, al cărei conţinut să fie lipsit de contradicţii, iar această imagine a lumii trebuie să fie clară, transparentă. Ea trebuie să fie coerentă, unitară, trebuie să asigure un maximum de confort în această lume. Lumea trebuie să poată fi condusă, reglată, ea trebuie să fie previzibilă în dezvoltarea ei. Omul trebuie să ştie că fiecare pas al său este logic şi că acel pas are o cauză şi un efect. În virtutea acestei cauzalităţi, omul acceptă să fie responsabil chiar pentru efecte imprevizibile. După cum scrie Eva Anczel (filozof maghiar), „omului îi este mai greu să trăiască când este conştient că nu poate acţiona asupra tuturor efectelor provocate de acţiunile sale. Îi vine mult mai uşor atunci când îşi asumă vina fără a fi vinovat, cel puţin în intenţie" [2]. Un om este capabil să se simtă vinovat pentru că a trimis pe cineva să-i cumpere ceva, iar acela a fost victima unui accident. Răspunderea aceasta pentru tot poate fi regăsită din vechime în etos, iar dorinţa unei existenţe înţelese la nivelul prelucrării unor situaţii complexe, problematice, conflictuale, de criză se manifestă deseori prin utilizarea raţionalizării.

Explicarea raţională ca mecanism de apărare nu este îndreptată spre rezolvarea unei contradicţii ca bază a conflictului, ci spre înlăturarea tensiunii în cazul trăirii unui disconfort, cu ajutorul unor explicaţii cvasilogice. Unele contradicţii nu sunt eliminate. Trebuie să ai ştiinţa de a trăi contradicţia. Spre exemplu, situaţia din cunoscutul mit al lui Sisif este fără soluţie. Pentru ce să faci ceva total lipsit de sens? Cu toate acestea, Sisif îşi împinge bolovanul până în vârf. Pentru el, aceasta este singura posibilitate de realizare a etosului.

Caracterul problematic al cunoaşterii lumii şi al cunoaşterii de sine este resimţit în chip dureros de

conştiinţa individuală. Acest lucru se poate manifesta în două feluri:

1. Printr-o lipsă de informare despre ceea ce te interesează. Informaţia de care dispui este insuficientă, iar ca să o extinzi, să o completezi, să o aprofundezi până la nivelul care să-ţi dea sentimentul unui control deplin al situaţiei sub acest aspect, nu ai posibilitatea, nici sub aspectul resurselor, nici sub cel al volumului de muncă. În acest caz, începi să elaborezi ipoteze proprii, să completezi verigile lipsă, să-ţi faci propriile scheme de explicare. A explica înseamnă să înscrii obiectul explicării în acele sisteme şi clasificări pe care le ai deja, să găseşti cauza şi locul acelui obiect în schemele de informaţii deja existente.

O astfel de raţionalizare este ilustrată de explicaţia dată de subiectul sugestionării posthipnotice, adică exemplul cu care am început prezentul capitol.

Putem lua şi o situaţie din viaţa de zi cu zi. Să ne gândim ce se petrece în mintea înfierbântată a unui om care aşteaptă cu nerăbdare ceva sau pe cineva. Un absolvent de liceu care nu se vede pe listele candidaţilor admişi la facultate se gândeşte că nu poate fi decât o omisiune; un altul vede în asta o nouă confirmare a faptului că nu are nici un pic de noroc în viaţă. Cu cât este mai nedefinită, mai nestructurată o informaţie importantă, cu atât este mai mare probabilitatea unei interpretări subiective a ei.

Fapte neaşteptate, chiar absurde, sunt tălmăcite în aşa fel, încât par absolut la locul lor, atractive. Pe baza aceleiaşi scheme este justificat un comportament imoral. Cel care ia mită simte la început că ceea ce face contravine moralei, aşa încât îşi construieşte o apărare: „Toţi iau, Ivanov ia chiar mai mult, ia şi bani. Şi, de fapt, asta nu-i mită, ci un cadou pentru faptul că a fost tratat frumos".

2. Caracterul problematic al cunoaşterii se poate manifesta prin existenţa unei multitudini de cunoştinţe (concepţii, opinii) referitoare la acelaşi obiect. Aici poate fi vorba despre: neconcordanţa logică a două cunoştinţe; neconcordanţa unei cunoştinţe cu normele culturale; neconcordanţa cu experienţa şi cunoaşterea anterioară; neconcordanţa între cunoştinţe cu grad diferit de generalizare (cunoştinţe de calibru diferit).

Un exemplu practic de dezacord de acest fel este situaţia unui fumător înrăit, care nu se poate lăsa de fumat dar, pe de altă parte, nu poate să ignore consecinţele fatale la care se expune. O rezolvare reală a acestei situaţii ar fi renunţarea la fumat, ceea ce fumătorul împătimit nu poate face, pentru că este dependent. (Să observăm în treacăt că nu se poate vorbi de o dependenţă de nicotină în cazul tutunului obişnuit; îndrăznim să afirmăm că dependenţa fiziologică de tutun este minimă şi poate fi înlăturată rapid, spre deosebire de dependenţa psihologică, şi anume convingerea că ţigara te ajută să gândeşti, te scapă de stres, îţi procură plăcere). Pentru a scăpa de acest dezacord, fumătorul împătimit alege diferite tactici. Una dintre ele este aceeaşi refulare a informaţiei dezagreabile. Consecinţele periculoase ale fumatului sunt uitate, sunt alungate la periferia conştiinţei, este evitată orice informaţie traumatizantă. O altă tehnică este tocmai raţionalizarea, prelucrarea cvasiintelectuală a situaţiei disonante. Studiile despre nocivitatea fumatului sunt puse la îndoială („se comit exagerări, contribuie şi alţi factori" etc.). Conştiinţa este inoculată cu contraexemple („Ivan Petrovici fumează de mai bine de şaizeci de ani şi uite că trăieşte şi e sănătos"). Exemplele de felul acesta sunt chemate să servească de ilustrare a excepţiilor de la regulă, cel care le invocă socotindu-se, firește, printre excepţii. Aşa este construit

psihicul omenesc: acolo unde există o lege de fier care ne este neplăcută, nu convine conştiinţei noastre, aceasta din urmă îndeamnă la înlăturarea ei, sau, cel puţin, face o excepţie pentru sine. Este asemeni atitudinii copilului care ştie că toţi oamenii mor, dar se exceptează pe sine, exceptându-şi uneori şi mama, ori bunica, ori persoana pe care o iubeşte cel mai mult. Unii fumători motivează fumatul susţinând că se numără printre plăcerile vieţii: „Fumatul este o plăcere, el face viaţa mai agreabilă, mai expresivă. Mai bine o viaţă mai scurtă, dar mai interesantă şi mai plăcută, decât una lungă şi searbădă". Adolescentul vede deseori în ţigară un permis de intrare în lumea adulţilor.

Deseori, omul nu poate privi adevărul în faţă pentru a nu fi nevoit să se despartă de iluzii, despărţire care nu este deloc uşoară.

Să luăm un exemplu: mulţi dintre noi au fost confruntaţi în tinereţe cu o insolubilă problemă de viaţă şi de moarte. Cei care îşi pun în modul cel mai franc întrebarea „de ce să trăieşti, dacă mai devreme sau mai târziu tot mori?" sunt copiii. Copiii îşi pun întrebări de genul acesta pentru că instinctul lor de cunoaştere nu a fost încă înăbuşit de diferite tabu-uri şi prejudecăţi, pentru că ei nu se întreabă: „Dar chiar îmi foloseşte să ştiu?". Un adult nu se poate întreba în acest fel despre sensul vieţii, la el întrebarea este retorică. Într-adevăr, pentru ce să trăieşti, de vreme ce viaţa este absurdă, de vreme ce ea poartă pecetea morţii. E cumplit să trăieşti ştiind că viaţa ta are un sfârşit. Copiii au o reacţie de apărare cum nu se poate mai bună: ei alungă această problemă la periferia conştiinţei (cel puţin, până la ieşirea din adolescenţă) sau, cum spuneam mai înainte, se scot din cauză.

Pentru vârsta tânără, aceasta nu mai poate fi o rezolvare a problemei. Ajuns aici, pentru a continua să

trăieşti trebuie să „inventezi" (sau să împrumuţi de la alţii) un sens pe care să-l dai vieţii. Să fii de folos oamenilor? Dar şi un copil naiv de numai şapte ani poate răspunde: Păi, dacă mor şi ei?! Să faci să prolifereze binele şi să se restrângă răul? Dar egoismul din noi răspunde: La ce bun un viitor frumos şi luminos, dacă eu n-o să mai fiu? Atunci hedonismul, adică să trăieşti din plin clipa? Dar omul este o fiinţă socială, respinge o soluţie de acest fel. Asemenea întrebări şi le pune mai devreme sau mai târziu orice om, ele chinuiesc aproape pe fiecare dintre noi. De ce „aproape" pe fiecare? Pentru că unii dintre noi se străduiesc să fugă de aceste întrebări afurisite, fac tot ce le stă în putinţă să le uite şi să rămână într-o inocentă ignorare a datului că viaţa e scurtă, a tragismului vieţii, adică se străduiesc să rămână în stadiul animalic, fiindcă doar omul ştie că viaţa sa pe acest pământ este *finită*. Ai toate motivele să te apuce disperarea.

Am început cartea de faţă cu un exemplu de prelucrare a situaţiei existenţiale a întâlnirii cu moartea. Musil ne-a arătat multe dintre capcanele conştiinţei şi comportamentului în cazul unei asimilări raţionale şi puse la punct din punct de vedere social a situaţiei de întâlnire a *thanatos*-ului cu libidoul. Rugăm cititorul să reia introducerea. Indicăm aici şi un mic detaliu din descrierea comportamentului oamenilor confruntaţi cu moartea unui om concret, real. Scriitorul remarcă, în mod exact din punct de vedere psihanalitic, că în toată agitaţia aceea din jurul nefericitului, „de fapt, nimeni nu urmărea altceva decât să umple timpul până la venirea, odată cu serviciul de salvare, a unui ajutor competent şi autorizat" [38, p.33]. Este puţin probabil ca Musil să fi avut cunoştinţă de experienţele unui psiholog contemporan lui, Kurt Levin, dar coincidenţa este uimitoare. Kurt Levin a arătat că într-o

situaţie absurdă, nestructurată, omul caută un suport raţional pentru modul în care se va comporta. În cadrul unor experimente, psihologul a lăsat subiectul pentru ceva mai mult timp singur. După ce a aşteptat 10-15 minute, acesta a intrat într-o stare de nesiguranţă şi de derută. O femeie a dat aşteptării un scop, hotărând: „Când acul ceasului va fi în poziţie verticală, plec". Datorită acestei acţiuni, ea a schimbat tipul „câmpului său psihologic", eliminând în felul acesta starea de tensiune apărută ca urmare a situaţiei absurde în care intrase. Ea a dat o raţiune subiectivă unei situaţii lipsite de sens.

În cadrul experimentelor unui alt psiholog, Kurt Koffka, dându-i-se subiectului o serie de sarcini absurde, s-a descoperit că acesta tindea să le dea un sens.

Exemplele cu structurarea timpului şi cu investirea situaţiei cu un sens au menirea de a demonstra că raţionalizarea se manifestă ca mecanism de apărare nu numai în sfera cognitivă, a intelectului, ci şi în cea comportamentală, cu alte cuvinte, raţionalizarea cognitivă ia şi o formă comportamentală. În acest caz, comportamentul se aliniază strict raţional, conform unui algoritm, nu este admisă nici un fel de spontaneitate. Comportarea se transformă într-un ritual, care are sens numai dacă este respectat întocmai. Ulterior, fundamentul cognitiv al ritualului poate să dispară, să fie uitat, rămânând numai voinţa şi o îndeplinire automată a lui. Ritualizarea „face farmece" realităţii. O astfel de legătură a raţionalizării cognitive cu ritualizarea ne ridică în faţă întrebarea dacă nu cumva nevroza obsesivă (nevroza stărilor obsesive) este o rezultantă. Comportamentul obsesiv linişteşte, înlătură frica (pentru un timp) atunci când este raţionalizată, „fundamentată". Iar fundamentarea raţională impune executarea pedantă, meticuloasă a acţiunii obsesive

(spălatul pe mâini, încuiatul într-o anumită ordine a tuturor sistemelor de la uşă etc.).

Raţionalizarea are drept scop menţinerea unui statu-quo al unei situaţii de viaţă. Dorinţa de a nu se schimba nimic trebuie fundamentată, iar raţionalizarea este exact ceea ce trebuie.

Să luăm spre exemplu situaţia lui Oblomov[3], şi anume scrisoarea sa către Olga. Pe Oblomov îl sperie dragostea Olgăi, ea „îl smulge" din starea lui obişnuită, de lene şi de linişte sufletească. Această dragoste îi dă de lucru. El se teme că dragostea sa pentru Olga poate deveni „nu un lux al vieţii", ci o necesitate. El scrie: „Toate astea (emoţii, spaime şi bucurii) se potrivesc tinereţii, care suportă cu uşurinţă emoţiile, şi plăcute, şi neplăcute; iar mie mi se potriveşte liniştea, fie şi plicticoasă, somnoroasă, ea mi-e cunoscută; în timp ce cu furtunile nu mă descurc".

Argumentele la care recurge Oblomov în scrisoare sunt inteligente, de o subtilitate aproape iezuită. El încercă să-i explice Olgăi că dragostea ei, chiar dacă e sinceră, nu este „adevărată"; ea nu e decât o nevoie inconştientă de a iubi, care, în lipsa unei iubiri adevărate, în lipsa focului, arde cu o lumină falsă, care nu încălzeşte, exprimându-se uneori la femei prin tandreţea faţă de un copil, faţă de altă femeie, sau chiar, pur şi simplu, prin lacrimi sau crize de isterie. Dragostea ei pentru el nu este, susţine eroul nostru, decât un preambul, un prolog. Şi când ea (dragostea) va veni cu adevărat, ei îi va fi ruşine.

Olga a înţeles foarte bine motivele interioare care l-au determinat pe Oblomov să scrie această scrisoare, motive prin excelenţă egoiste. Finalul prevăzut de Oblomov este următorul: dragostea va sfârşi prin a-l va

[3] Eroul romanului omonim al lui I.A. Goncearov (1812-1891).

obosi aşa cum l-au obosit cărţile, slujba, lumea, el se teme să nu adoarmă brusc lângă această femeie. Se teme că dragostea va deveni o trebuinţă, că ea îi va impune nişte obligaţii.

Oblomov reprezintă un model frecvent de comportament masculin în relaţia de dragoste, şi anume o permanentă fugă de obligaţii. În acelaşi timp, Oblomov este un exemplu de bărbat care iniţiază ruptura, dar pasează prin raţionalizare pseudoexplicaţii: „Nu sunt demn de dragostea ta". [18]

Uneori, raţionalizarea este singura posibilitate de a menţine sensul activităţii cu care ne-am ocupat toată viaţa. Acest lucru este valabil în special pentru acele persoane la care se remarcă o neconcordanţă accentuată între intenţii şi potenţă, între nivelul pretenţiilor şi posibilităţi. Cea mai favorabilă pentru dezvoltarea personalităţii este concordanţa între nivelul pretenţiilor şi cel al capacităţii. Din punct de vedere psihologic, cea mai defavorizată este personalitatea la care nivelul pretenţiilor este ridicat, iar nivelul de dezvoltare a capacităţilor este redus.

O tânără visează să ajungă actriţă şi să uimească publicul cu talentul său. Nu devine însă decât o actriţă mediocră. Deşi viaţa îi arată continuu acest lucru, ea continuă să se agaţe cu obstinaţie de iluzia ei. Îşi construieşte o apărare prin raţionalizare: dacă nu are succes, nu este din cauza ei, ci din cauza maşinaţiunilor duşmanilor, nu este ea cea care joacă prost, ci partenerul ei etc.

Să presupunem că aţi fost omis când s-au făcut avansări la serviciu. Nu e uşor să recunoşti faţă de tine însuţi că singurul vinovat eşti tu, pentru că nu prea te-ai omorât cu firea la locul tău de muncă. E mai simplu să începi să inventezi: colegul tău a fost avansat pentru că e un ticălos, nu se dă înapoi de la nimic ca să fie pe placul

conducerii. Sau: avansarea presupune mult mai multă muncă, plusul la salariu e infim, iar răspunderea este mare. Şi aşa mai deprate.

În ambele cazuri, raţionalizarea îşi face treaba pe două fronturi: în primul rând, alegând rezolvarea situaţiei de viaţă prin raţionalizare, îmi închid drumul spre o reflectare reală a situaţiei, spre o nouă opţiune (niciodată nu-i târziu; încă nu e seară); în al doilea rând, denaturez relaţiile cu oamenii, îi dezumanizez. Fiecare om este pentru mine o confirmare a sensului existenţei mele, sau din cauza lui viaţa mea a eşuat. Se creează o dependenţă extrem de puternică de mediul social.

Raţionalizarea lucrează pentru ascunderea motivaţiei reale a comportamentului. Se pare că omul este într-adevăr, aşa cum credea Schopenhauer, singura fiinţă care nu-i minte numai pe cei din jur, ci şi pe sine. Psihologii au remarcat de mult faptul că există o neconcordanţă între motivele reale ale comportamentului, care de cele mai multe ori nici nu sunt conştientizate, mai ales în cazul comportamentului complex, şi motivele care sunt conştientizate şi care se prezintă conştiinţei mai degrabă ca mobiluri reale ale comportamentului. Ce-i drept, omul este dispus să privească adevărul în ochi atunci când este plăcut.

Patima pentru alcool, inacceptabilă din punct de vedere social, poate fi motivată în ochii celui în cauză prin faptul că alcoolul asigură cea mai bună profilaxie împotriva cancerului. Iar dacă vinul sec nu stinge pofta de alcool, se include printre mijloacele profilactice şi votca, lista rămânând deschisă.

Cercetătorul polonez K. Obuhovski, care a denumit acest gen de explicaţii *motive de apărare*, ilustrează ascunderea motivelor reale sub pavăza apărării unor

scopuri nobile prin fabula cu lupul şi mielul: „Prădalnicul lup era muncit de grija legalităţii şi, văzându-l pe miel la pârâu, a început să caute o motivare sentinţei pe care avea de gând să o ducă la îndeplinire. Mielul nu s-a lăsat, făcând praf argumentele lupului. Lupul părea gata să lase totul baltă, când, deodată, a ajuns la concluzia că, fără doar şi poate, mielul este vinovat pentru faptul că el, lupul, simte că-i e foame. Ceea ce corespundea adevărului, fiindcă, într-adevăr, la vederea mâncării apare şi pofta. Acum lupul putea mânca liniştit mielul. Fapta lui era justificată şi legală" [41, p. 31].

Vom ilustra manifestarea motivului de apărare şi cu un exemplu din practica clinică a autorului.

„G.I., un specialist capabil şi cu un pronunţat sentiment al demnităţii, care ocupase vreme îndelungată funcţii de conducere şi era cunoscut ca având înclinaţii autocritice, a fost retrogadat din considerente tactice.

Noii şefi i-au retras orice atribuţie decizională şi i-au dat a înţelege, fără nici un echivoc, că o eventuală cerere din partea lui de a părăsi instituţia nu ar întâmpina nici un impediment. Cu toate acestea, G.I. nu a plecat şi, aparent, a acceptat noua sa poziţie, considerându-se o victimă a consecvenţei cu care şi-a urmărit ideile. În institut au început să apară însă conflicte, alimentate de faptul că G.I. critica în permanenţă ceea ce făcea conducerea, pe care o învinuia de lipsă de perspectivă şi de incompetenţă profesională. Uneori avea dreptate, dar alteori până şi susţinătorii săi din „opoziţie" nu găseau nici un temei acuzelor sale de erori grave, considerând că avea reacţii exagerate. G.I. explica atitudinea sa prin faptul că se simte responsabil, că nu poate suporta semidocţii, ceea ce îl şi făcea ca, în ciuda neplăcerilor, să intervină în orice treabă „necurată". El „nu poate lucra cum o fi şi nu

poate privi indiferent la ceea ce se întâmplă în jur, pentru că are mustrări de conştiinţă" [41, p.31-32].

Toate explicaţiile pacientului lui Obuhovski sunt raţionalizări. Principala lor funcţie este de a ascunde, de a camufla motivul real, de a demonstra că succesorii săi sunt fără valoare ca oameni şi lipsiţi de moralitate ca şefi. El a fost îndepărtat din funcţia lui de conducere, or, tocmai această funcţie îi permisese să dea viaţă proiectelor sale şi să-şi aplice valorile morale. Această funcţie realizase şi tendinţele sale autoritariste. Deci a fost benefică pe mai multe planuri. Şi, brusc, este lipsit de ea, şi întregul său scenariu de viaţă se prăbuşeşte. Să se realizeze printr-o altă activitate nu poate. De aici şi acţiunile lui de discreditare a celor care l-au lipsit de posibilitatea de a-şi îndeplini toate obiectivele de viaţă.

Raţionalizarea îmbrobodeşte şi mai bine conştiinţa (mai degrabă inconştientă) a autorului ei atunci când formulările conştiente ale motivelor comportamentului coincid parţial cu comportamentul real. Într-adevăr, acţiunile lui G.I. sunt orientate parţial spre binele instituţiei. Acesta poate fi şi unul dintre motivele reale ale comportamentului său, ceea ce nu înseamnă însă că este şi cel principal.

Motive ale caracterului de apărare apar la persoanele cu un Supraeu foarte puternic, Supraeu care, pe de o parte, pare a nu lăsa motivele reale să ajungă la conştientizare, dar, pe de altă parte, dă acestor motive libertate de acţiune, le permite să se realizeze, dar sub o faţadă frumoasă, acceptabilă social; sau, o parte din energia motivului asocial real este consumată pentru scopuri acceptabile social, cel puţin, aşa are impresia conştiinţa înşelată.

O astfel de raţionalizare poate fi interpretată şi altfel. Sinele inconştient îşi realizează dorinţele, prezentându-le

în faţa Eului şi a cenzurii aspre a Supraeului sub o mască de decenţă şi de atractivitate socială.

Raţionalizarea poate fi iniţiată de o stare de frustare – o situaţie de blocare a unei necesităţi actuale, o situaţie de obstacol în calea îndeplinirii dorinţei. Prototipul unei astfel de situaţii este cunoscuta fabulă „Vulpea şi strugurii". Neavând posibilitatea de a ajunge la atât de râvnitul strugure, vulpea înţelege în cele din urmă că încercările ei nu vor duce la nimic şi începe „să ducă cu vorba" necesitatea ei nerealizată: strugurele este necopt şi nici nu face bine, şi, de fapt, chiar îl vreau?

Misiunea unei astfel de raţionalizări este devalorizarea unui scop care este atractiv pentru individ, dar pe care nu îl poate atinge, lucru pe care el îl înţelege, sau de care începe să-şi dea seama, la fel ca şi de faptul că atingerea scopului necesită eforturi prea mari.

Profesorul căruia nu-i reuşeşte contactul cu auditoriul nu se învinuieşte pentru acest lucru pe sine, ci auditoriul („studenţii de astăzi nu au nevoie de nimic altceva decât de notă, de cunoştinţe se pot lipsi. Tot ceea ce vor este să se distreze, dacă le propui ceva serios, se plictisesc imediat").

La baza raţionalizării stă iluzia imposibilităţii unei alternative de comportament. Când profesorul raţionalizează („Ce puteam să fac? Elevul ăsta numai aşa pricepe") după ce a ţipat la un elev care a întrecut măsura, raţionalizarea şi-a avut originea tocmai în trăirea subiectivă a imposibilităţii unui alt procedeu educativ.

Raţionalizarea este provocată şi de iluzia existenţei unei alternative: fie să nu atragi atenţia asupra ieşirii elevului, fie să pui capăt pe loc unui asemenea comportament. Prima posibilitate este de la bun început inacceptabilă, dar ea este necesară pentru a justifica

comportamentul adoptat în cazul celui de-al doilea: „Da, am ţipat la el. În primul rând, nu se pot trece cu vederea asemenea ieşiri". Raţionalizarea confirmă iluzia alegerii. Alegerea se face în acest caz numai între metode: este o capcană întinsă conştiinţei încolţite de raţionalizare.

Avantajele raţionalizării. Lumea pare a fi aşa cum trebuie, logică, previzibilă, prognozabilă. Raţionalizarea conferă încredere, îndepărtează starea de tensiune, de nesiguranţă. Raţionalizarea permite menţinerea respectului de sine, „ieşirea cu faţa curată" din situaţii care conţin informaţii obiective. Ea modifică atitudinea faţă de obiectul relevant, permiţând să nu se schimbe propriu-zis nimic.

Dezavantajele raţionalizării. Oricât am încerca să evidenţiem funcţiile pozitive ale raţionalizării, cititorul va observa, desigur, că aceste avantaje sunt destul de îndoielnice.

Recurgând la raţionalizare, nu rezolvi problema care a dus la apariţia apărării. Are loc o „îndepărtare" a unei rezolvări constructive a problemei în timp sau în spaţiu. Raţionalizarea, servind dorinţa de a avea o imagine mai bună, în propriii ochi sau în faţa celorlalţi, decât este ea în realitate, nu face decât să agraveze problemele, încetineşte sau chiar opreşte dezvoltarea personalităţii. Ea restrânge lumea interioară a personalităţii, gândirea devine şablonardă, rigidă, sunt folosite aceleaşi scheme de explicare, se pun etichete la repezeală, fără a sta pe gânduri, ştii tot, poţi explica şi prevedea tot. Nu mai e loc pentru mirare şi imprevizibil. Devii orb şi surd la tot ceea ce nu încape în tiparul explicaţiilor tale fals logice.

Lucrul cu raţionalizarea. Aşa cum am arătat, lucrul cu mecanismele de apărare presupune în primul rând evidenţierea şi identificarea lor, după care urmează elaborarea mijloacelor de învingere a lor. Raţionalizarea

este, după cum se vede, un mecanism de apărare care poate fi recunoscut în principal în materialul verbal, este ceea ce omul spune tare şi „pentru sine" în situaţii dificile. Omul „raţional" este rapid în explicaţii (nu se opreşte deloc); la fel de uşor face aprecieri şi dă sfaturi. Acest lucru este explicabil, lui fiindu-i clar totul din primul moment. Omul raţional trăieşte într-o lume clară şi unidimensională.

Întrebaţi-vă: „Cât de rapid sunt în explicaţii? Am tendinţa de a stabili rapid relaţii cauză-efect? Mai sunt capabil de mirare, de senzaţia de mister, sau am pasiunea aproape maniacală de a dezlega orice mister?". Nu vă grăbiţi să explicaţi tot. Lăsaţi-vă timp să trăiţi sentimentele, nu eliminaţi mirarea când ceva se cere explicat, daţi-vă timp pentru mirare. Nu vă grăbiţi cu răspunsurile. Nu vă grăbiţi cu interpretările, mai ales când este vorba despre interpretarea comportamentului altuia. Nu fiţi sigur de sine în concluzii. Lăsaţi ca fiecare fapt observat în comportarea dumneavoastră sau a celorlalţi să fie recepţionat ca ceva unic. Logica dumneavoastră de viaţă va reuşi întotdeauna să facă din ea ilustrarea unei legi.

5. IRONIA

Nu am avut nici un fel de ezitare când am pus capitolul despre ironie imediat după cel despre raţionalizare. Asemănarea generală a ironiei cu raţionalizarea, şi chiar ceea ce derivă de aici, apare în prelucrarea verbală a situaţiilor a căror complexitate şi caracter contradictoriu sunt nu numai resimţite de personalitate, ci şi conştientizate. Mai mult decât atât, ne-a mirat să constatăm că ironia şi

raţionalizarea sunt asemănătoare şi din punct de vedere funcţional în rezolvarea situaţiilor, atunci când, încercând să pătrundem etimologia cuvântului *ironie*, am recurs la o lucrare a lui A.F. Losev. Acest filozof, culturolog şi lingvist de excepţie a analizat noţiunea de ironie atât sub aspectul conţinutului, cât şi al modului în care a fost ea percepută în timp [34].

Grecescul *Eiro* înseamnă *spun, a spune*. Din el derivă latinescul *verbum*, germanul *Wort*, englezescul *Word*. Astăzi, toate aceste cuvinte înseamnă *cuvânt*. În antichitate, *a vorbi, a se folosi de cuvânt* aveau şi înţelesul de *a descânta, a se folosi de descântec* (inclusiv în sensul de *a tămădui*). Înţelesul ritual al lui *Eiro* s-a păstrat în etimologia cuvântului rusesc *vraci*, iar *vraci* trimite la cuvântul *vrati* (a spune minciuni) din slava veche (nu avem nici cea mai mică intenţie de a denigra doctorii şi nici de a-i ironiza).

În final, *a ironiza* din greaca veche a ajuns să însemne *a spune o minciună, a lua în râs, a contrazice*, iar *ironic* a ajuns să însemne un om care înşală prin cuvinte. S-a pus mereu întrebarea ce scop au ironia, minciuna. La Platon, „ironia nu este o simplă amăgire şi vorbă goală, ci ceva care exprimă amăgirea numai sub aspect exterior şi ceva care exprimă în esenţă exact contrariul a ceea ce nu se exprimă. Este un fel de luare în derâdere sau o persiflare ce conţine în ea o pecete foarte clară, menită a face ca sub aparenţa *autoumilirii* să îndeplinească un scop mai drept" [34, p.60-61]. Cel mai strălucit vector al unei astfel de ironii este Socrate. Acest fel de ironie a fost eşafodajul nesfârşitei interogări a interlocutorului său, care avea ca rezultat descoperirea adevărului. Ironia socratică era în slujba adevărului.

În «Etica Nicomahică», Aristotel dispune în următoarea ordine noţiunile *lăudăroşenie – adevăr – ironie*. „Prefăcătoria în sensul exagerării este lăudăroşenie, iar purtătorul ei este lăudăros. Prefăcătoria în sensul subestimării este ironie, iar purtătorul ei este ironic" [II, 7, 1108 a, 19-23]. „Cel care spune un neadevăr despre sine, punându-se într-o lumină defavorabilă, dar fără să ştie, acela este ironic; dacă exagerează, acela este un lăudăros" [III, 1234 a, 1]. „Dar acela care se ţine la mijloc, fiind un om al adevărului şi în viaţă, şi în slavă, recunoaşte în ceea ce-l priveşte numai ceea ce îi este propriu, fără a-l face nici mai mare, nici mai mic" [IV, 13, 1127, 21 – 26].

După Platon şi Aristotel apare o altă nuanţă, mai degrabă negativă, a noţiunii de ironie. Ea nu i-a fost străină nici lui Aristotel, care vedea în ironie o atitudine oarecum dispreţuitoare faţă de oameni. În ansamblu însă, Aristotel preţuia ironia, considerând că cel care o posedă se caracterizează prin spirit.

Cea mai negativă descriere a ironiei a dat-o Teofrast în «Caracterele»: ironia este „o ascundere a propriei duşmănii, o ignorare a intenţiilor duşmănoase ale inamicului, o acţiune liniştitoare asupra celui supărat, o îndepărtare a ceva plictisitor (sau conştientizarea faptului că tu însuţi eşti plictisitor), ascunderea propriilor fapte" [34, p.68]. La o astfel de descriere a funcţiilor ironiei putea subscrie şi Freud.

Ariston din Chios (sec.III î.Hr.) considera că înclinarea spre ironie este semnul unei trufii ascunse. Ariston îl includea printre filozofii „trufaşi" şi pe Socrate. În dialogurile sale, Socrate pare a-i preamări pe interlocutorii săi, numindu-i „buni", „dulci", „nobili", „curajoşi", şi subapreciindu-se pe sine. O astfel de tactică în ducerea discuţiei trimite la ceva diametral opus: Socrate, preamărindu-i pe ceilalţi şi subapreciindu-se în cuvinte, de fapt se preamăreşte. Dar, firește, el se deosebeşte de

ceilalţi, care se preamăresc pe sine şi îi subapreciază pe ceilalţi.

Dar ce ne arată analiza făcută de Losev asupra ironiei antice? Conţinutul ironiei, tehnicile de exprimare şi funcţiile ei coincid în general cu înţelesul actual al caracterului dual al ironiei:

Ironia este un mijloc de exprimare opus ideii exprimate. Spun contrariul a ceea ce gândesc. Aparent laud, în esenţă dezaprob. Şi invers: aparent nu sunt prea încântat, dar în realitate apreciez foarte mult. Atunci când se practică ironia, *da* înseamnă întotdeauna *nu*, iar în spatele lui *nu* se ascunde un *da.*

Oricât de nobil ar fi scopul ironiei, bunăoară, să sădească o idee înălţătoare, să treacă ceva cu vederea, inclusiv sieşi, ea, ironia, presupune afirmarea unor păreri negative.

Chiar dacă sensul ironiei este generos sau dezinteresat, ironia procură mulţumire de sine.

Cei care fac uz de ironie sunt oameni de spirit, cu simţul observaţiei, care nu reacţionează pe loc, ci cu „încetineala înţeleptului". Aristotel vorbea chiar de o „măreţie a sufletului" ironicului.

Studiile lingvistice şi culturologice ale lui A.F.-Losev ne-au convins definitiv că, în ciuda faptului că este un mecanism inteligent (semn „de spirit"), nobil (semn de „prestanţă a spiritului"), căutat (procură o satisfacţie estetică), ironia rămâne un mecanism de apărare.

Să vedem mai întâi prin ce se deosebeşte ironia de raţionalizare. Ironia presupune şi capacitatea de a reflecta, de a ieşi dintr-o situaţie paralizantă. În cazul ironiei, chiar dacă nu eşti deasupra situaţiei, măcar eşti *în rând* cu ea, *alături* de ea, nu înlăuntrul ei. Acest lucru dă putere, dă un ascendent. Ai posibilitatea de a lua distanţă, de a nu

lua situaţia ca strict personală, ceea ce înseamnă capacitatea de a avea o altă viziune asupra ei.

Ca *stare psihică*, ironia este o trăire cu semn invers a situaţiei, de la minus la plus. Îngrijorarea devine siguranţă de sine, duşmănia devine indulgenţă etc. Acesta este un parametru al schimbării situaţiei. Un alt parametru este acela că omul respectiv se află într-o situaţie autonomă faţă de situaţia altui om sau obiect. Eu sunt mai degrabă subiect decât obiect al acestor situaţii, aşa încât am posibilitatea de a conduce aceste situaţii.

Ironia ca *proces psihic* transformă ceea ce este pentru mine îngrozitor, de nesuportat, alarmant, potrivnic, în opusul său. Prin intermediul ironiei ies din această situaţie obsedantă, acaparantă. Această funcţie salvatoare şi eliberatoare a ironiei a fost exprimată foarte sugestiv de Voltaire: „Ceea ce devine hazliu nu poate fi periculos".

Din punct de vedere psihologic, ironia poate fi privită ca o agresiune simbolică. Din punct de vedere energetic, ea este alimentată de forţele distructive ale *thanatos*-ului, dar controlul conştiinţei se menţine sau se manifestă. Eul conştient prevede consecinţele agresiunii directe a *thanatos*-ului şi acţionează pornind de la presupusele consecinţe. Dacă un om îşi permite să-şi manifeste agresiunea într-o formă deschisă, prin comportament sau cuvânt (injurii, defăimare), probabilitatea de a primi drept răspuns acelaşi lucru, dacă nu şi mai mult, este mare; după cum pot apărea sancţiuni din partea societăţii, ca şi din partea unui Supraeu aspru (sentimentul de vină, mustrări de conştiinţă). În acest caz, Eul „inteligent" face posibilă reacţia la agresiune într-o formă acceptabilă social. Să urmărim împreună cu Freud tehnica reacţiei ironice. Freud a folosit nu o dată la cursurile sale următorul exemplu, care este o anecdotă

englezească: „Doi afaceriști pe care nu-i dădea scrupulozitatea afară din casă au reușit să facă împreună niște afaceri extrem de îndrăznețe, care le-au adus o avere considerabilă, după care au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a pătrunde în înalta societate. Printre inițiativele luate în acest scop s-a numărat și aceea de a-și comanda fiecare portretul la cel mai cunoscut și mai scump pictor. Apariția unei lucrări a acestui pictor era întotdeauna un eveniment. Cele două portrete au fost prezentate pentru prima dată în cadrul unei mari recepții. Amfitrionii au condus un influent critic, fin cunoscător de artă, în salonul în care fusesesră expuse cele două portrete, așteptându-se la o părere entuziastă. Criticul a privit îndelung portretele, apoi a clătinat din cap, ca și cum lipsea ceva, și doar a întrebat arătând spre locul liber dintre cele două portrete: „Și Mântuitorul unde e?". Presimt că râdeți la această minunată ascuțime de spirit, pe care vom încerca acum să o înțelegem. Ghicim că acel cunoscător de artă a vrut să spună: sunteți doi tâlhari, asemeni celor între care a fost răstignit Mântuitorul. El n-o spune însă, spunând în loc altceva, ce pare la început fără nici o legătură cu împrejurarea, deși recunoaștem imediat în cuvintele lui părerea defavorabilă pe care ar vrea să o exprime. Această aluzie este un adevărat substitut al părerii sale" [57, p.362]. Ironia se constituie atunci când o exprimare directă, grosolană, deschisă a agresiunii îmbracă forme social acceptabile, este camuflată, mascată. Impulsul agresiv pare a se deplasa în sfera intelectului, unde se permit astfel de jocuri, ba chiar sunt încurajate; iar participarea la ele este o dovadă a unei calități foarte atractive pe plan social: intelectul de mare clasă. Normele sociale de comportament presupun ca o persoană care a fost ironizată și care se simte profund jignită să nu

răspundă la această agresiune simbolică printr-o agresiune deschisă sau arătându-se jignită. Societatea este mai interesată de dueluri în presă decât de dueluri cu spada. Cea mai frecventă sancțiune la adresa cuiva căruia i se întunecă privirea de jignit ce se simte, sau care inițiază o agresiune, este o reacție verbală: „Dar ce, el nu știe de glumă?". Celui jignit îi rămâne să aleagă între o percepere subiectivă a jignirii, însoțită de nevoia de a riposta, și lipsa de umor. Iar în mentalitatea obișnuită, lipsa de umor este pusă de obicei pe seama lipsei de inteligență. A te arăta jignit înseamnă a recunoaște că ești lipsit de spirit. Nu e ușor să te decizi să faci o asemenea impresie.

O persoană severă, autoritară își poate permite să ironizeze, indiferent ce: oameni, lucruri, situații. De regulă însă, glumele sale sunt rele, lovesc în demnitatea cuiva (să ne gândim la „umorul" lui Stalin). Asta nu înseamnă că acești oameni acceptă să fie și ei ironizați, dimpotrivă, ei primesc ironia la adresa lor ca pe o jignire de moarte, iar riposta poate fi mai dură decât cea la o agresiune propriu-zisă. Aceasta este atitudinea manifestată de regimurile totalitare față de ironie. Regimurile lui Hitler și Stalin nu au fost ironice, ci de o seriozitate mortală. Ceea ce nu înseamnă că în regimurile totalitare nu se practică ironia. Dimpotrivă, ea este practicată de toată lumea. Orice poate fi obiect de ironie, mai puțin propria persoană. Ironia se manifestă chiar prin anecdote la adresa religiei, ideologiei, conducătorilor idolatrizați. Bancurile cu Lenin, Stalin, Vasili Ivanovici etc. creează o anumită imunitate față de teroarea ideologică. Numai că jocul ironiei poate duce uneori prea departe. Ironia poate acoperi vocea conștiinței. În acest caz, intelectul orientează tăișul ironiei spre decuplarea Supraeului. Vom ilustra acest lucru cu un caz descris de G. Baklanov în

Literaturnaia Gazeta: „Studenţii unei facultăţi din cadrul Universităţii din Moscova recoltau cartofi într-o zonă limitrofă Moscovei. Recolta era bună, după cum şi soiul cartofilor: lungi, rozalii, numai buni de copt la foc. Le fusese stabilită o normă, atâtea coşuri de om pe schimb. Se lucra însă fără tragere de inimă, la suprafaţă, jumătate din recoltă rămânând în pământ. Şi iată că un student a început să spună că nu e bine, că trebuie strânşi şi cartofii aceia, că nu pot fi lăsaţi să degere când o veni îngheţul (acest student era un fel de Supraeu comun al grupei – N.A.). Dar norma e normă, iar ei nu numai că o îndeplineau, dar o şi depăşeau, atunci ce tot voia ăsta de la ei? (Acesta este deja un exemplu de raţionalizare, necesară pentru apărarea de pisălogul ăsta de Supraeu – N.A.). Şi au început să-l ia în râs, iar dacă e de râs, nu e de ruşine" [3, p.13].

Cu acest exemplu am vrut să subliniem şi faptul că finalitatea morală sau imorală a ironiei depinde de situaţie.

Mai greu este de analizat cazul autoironiei, adică situaţia în care una şi aceeasi persoană este şi subiect şi obiect al ironiei. Prima şi cea mai importantă funcţie a autoironiei este de a minimaliza o informaţie obiectivă referitoare la propria persoană, care este neplăcută celui în cauză. Singura posibilitate de a elimina disconfortul este ironizarea cusurului sau eşecului respectiv. Spunând cusur sau eşec am şi arătat esenţa autoironiei: Eul simte, conştientizează deficienţa, nu o refulează. O evidenţiază prin ironie ca şi cum ar pune-o sub lumina unui reflector. Autoironia presupune însă şi prezenţa altcuiva, real sau imaginar. În acest caz, principalele funcţii ale autoironiei sunt următoarele:

Ironizându-te în prezenţa altei persoane, aştepţi cumva din partea acesteia să te contrazică, să-ţi facă un compliment, să-ţi atenueze spusele („las' că nu-i chiar aşa", „te subapreciezi", „eu nu te percep aşa", „din contră").

Autoironia poate fi un preambul la critică. Criticându-te, ironizându-te singur, dezarmezi. Arăţi că ai situaţia sub control. Autocritica este întotdeauna mai puţin dureroasă decât critica. Din păcate, ea este deseori subapreciată. Amorul propriu excesiv reprezintă cauza şi efectul absenţei autoironiei.

Din punct de vedere psihanalitic, autoironia este iniţiată de instanţa Supraeului, folosindu-se energia *thanatos*-ului distructiv. Dar, din nou, agresiunea Supraeului se refractă prin prisma Eului care controlează situaţia.

O înţelegere a ironiei sub aspect filozofic şi filologic permite, spunem noi, înţelegerea funcţiei de apărare a ironiei în structura aparatului psihic. În „Enciclopedia filozofiei", ironia este definită ca o aserţiune cu un „sens ascuns, *contrar* celui spus sau exprimat direct". Ni se pare interesantă această disociere între cele spuse şi sensul lor, această polarizare. Ceea ce spun nu coincide cu ceea ce am în vedere. Enunţul ironic conferă o caracteristică pozitivă, ia forma unei laude. („Ia te uită, un adevărat Samson!", cu referire la un bărbat pe care îl suflă vântul.)

Autoironia ia cel mai adesea un caracter denigrator: „Haida-de, Puşkin, haida-de, porc de câine" – se admonesta marele poet.

Ironia se poate exprima nu prin contrast, ea poate da impresia de ocolire, de evitare a exprimării directe, a jignirii directe. Thomas Mann vorbea despre „perfida lipsă de directeţe a ironiei". Freud spunea acelaşi lucru prin anecdota englezească pe care am citat-o mai devreme. Întrebarea „Dar unde e Mântuitorul?" nu conţine un atac direct.

Filozoful Climent din Alexandria arată că scopul ironiei este „de a trezi mirare, de a-l lăsa pe ascultător cu gura căscată şi fără grai..." (*Ironia*, 1962, p.317). Ea nu

transmite niciodată un adevăr. Acest „lăsat cu gura căscată" este provocat de alăturarea neașteptată a unor lucruri de nealăturat, de jocul de cuvinte.

Cea de-a doua parte a afirmației lui Climent este uimitor de asemănătoare cu aforismul celui care a fost, poate, cel mai profund clasic al acestei teme, Kirkegaard: „ironia, fiind caracterizată de negare, nu este un adevăr, ci o cale" [citat din 61, 1972, p.103-104]. Unui psiholog, o astfel de definiție a ironiei îi indică faptul că principala funcție a ironiei nu stă în conținut, ci într-o evaluare a conținutului. Este o evaluare care desființează, denigrează conținutul care face obiectul ironiei. Vom trimite din nou la Thomas Mann, care spune că „ironia este principalul ferment pentru digerarea realității". Numai să ai ce digera. Ironia nu creează adevăr, adevărul este întotdeauna o cunoaștere pozitivă; o cunoaștere pozitivă, o cunoaștere care trebuie reținută, asupra căreia trebuie să te oprești. Ironia este întotdeauna o negare, o situare în afara oricărei poziții.

Novalis, poate cel mai profund reprezentant al romantismului german, scria: „Omul perfect trebuie să trăiască simultan și în mai multe locuri și în mai mulți oameni. El trebuie să fie într-o permanentă legătură cu un cerc larg de oameni și cu diverse evenimente. Numai atunci se poate vorbi despre o bază spirituală înălțătoare, adevărată, care face din om un autentic cetățean al lumii și îl stimulează în fiecare clipă a vieții sale cu ajutorul asociațiilor de binefacere, îi dă putere și o stare de spirit luminoasă, datorită unei activități care are sens" [citat din 32, p.77].

Totodată, viața care este „în mai multe locuri și în mai mulți oameni" este, după cum scria F. Schlegel, știința „de a te acorda, după cum ți-e voia, filozofic dau filologic, critic sau poetic, istoric sau retoric, la stilul antic sau contemporan, în mod absolut arbitrar, așa cum se acordă

un instrument, în orice moment și la orice ton" [34, p.52], știință care este posibilă pentru conștiința obișnuită numai în jocul ironiei, în distanțarea prin ironie de tragismul realității. Ironia este întotdeauna o negare a opririi , este refuzul înrădăcinării. Ironizând un obiect care ne-a lezat, îi lezăm prin ricoșeu opusul.

Cel care ironizează este întotdeauna o persoană care filozofează. „Filozofia este adevărata patrie a ironiei" [34, p.52]. Ironia rezidă în rațional, în surprinderea riguros logică și în același timp ludică, printr-o clipă de raportare neserioasă la ceva care afectează serios. Ironia este „frumosul în sfera logicului" [34, p.52]. Atunci când pot cuprinde realitatea sistematic, ca pe o logică de fier, știind clar unde sunt cauzele și unde sunt efectele, ca și atunci când sunt cufundat în realitate, nu sunt detașat de ea, ironia nu este necesară. Sabotajul ironic nu este necesar în cazul caracterului pur rațional și al comportamentului naiv. Putem duce mai departe interpretarea metaforică a ironiei văzute ca o cale: este o cale care începe undeva și trebuie să se termine undeva. Ironia este, desigur, o ieșire, ieșirea din ceva deja început. Ironia față de un obiect (față de un început, de punctul A) este dovada învingerii dependenței față de acel obiect. Obiectul s-a aflat și încă se mai află în câmpul spațiului meu vital, structurând destul de puternic acest spațiu. Prin ironie, încep să învinge această dependență de obiect, mă depărtez de el. Ironia este o treaptă spre eliberare. Odată părăsit malul, dobândesc o atitudine mai relaxată, mai controlată față de ceea ce părăsesc. Nu mai poate fi vorba de injurie, de invectivă directă, de atașament afectiv de obiect sau persoană, dar mai există încă o legătură, subiectul nu este încă autonom.

Thomas Mann scria că ironia este un patos aflat la jumătate. Ea este și model, și „etică" [35, p.604]. În opinia

noastră, ironia presupune că drumul este început, dar nu s-a ajuns încă la mijloc (toate gândurile sunt încă la ceea ce a rămas în urmă); a doua jumătate a drumului este gândul la ceea ce este în faţă, la celălalt mal. Ironia înseamnă că încă nu s-a produs ruperea de copilărie. Nu mai este copilăria, dar nici maturitatea adultului.

De la acest punct de mijloc, care este ironia, mai e mult până la punctul zero, pe care un cunoscut gestaltteraput american îl numea „avanpost creator" şi care este „aflarea în punctul neutru al continuumului, în echilibru, dar cu conştiinţa-cunoştinţă şi interesul de dezvoltare a situaţiei în ambele direcţii. Este o poziţionare faţă de acţiune, fără a direcţiona acţiunea într-o parte sau în alta" [44, p.18]. Interesul în egală măsură faţă de antipozi – situarea în punctul zero – permite dezvoltarea capacităţii de evaluare a propriei persoane, a propriei poziţii. De altfel, poziţia aceasta nu mai este deja ironică, nu mai avem de-a face cu sabotajul ironic.

Travaliul cu ironia. Probabil că cititorul a observat deja că obiectul tirului nostru continuu îl constituie tehnicile de apărare, împotriva cărora propunem metode menite să le reducă la minimum. Prima noastră reacţie faţă de ironie este una foarte omenească, obişnuită: de ce să lupt împotriva ei, de ce să ţin să scap de ea, de ce să renunţ la vivacitatea ironiei. Profesionalismul ne obligă însă să încercăm să lămurim ironia atât sub aspectul tonului ei, cât şi sub cel al predispoziţiei manifeste spre ironie.

Aici, cel mai important lucru este interogarea. Interogarea propriei persoane, nu a altora. Mai întâi întrebări legate de persoanele pe care le ironizez.

Oricât de ofensatoare vi s-ar părea o glumă la adresa dumneavoastră, şi tocmai pentru faptul că vi se pare ofensatoare, nu vă grăbiţi să răspundeţi imediat şi cu

aceeaşi răutate cu care, după cum aveţi impresia, aţi fost tratat.

În locul întrebării „De ce *el (ea, ei)* a râs atât de răutăcios de mine?" va trebui să ne punem întrebarea „De ce m-am simţit atât de jignit?", „Ce anume din mine a fost atât de jignit, *ce anume din mine* a fost afectat?", „Oare obiectul ironiei lui coincide cu ceea ce a făcut să mă simt jignit?" Nu vă grăbiţi nici cu răspunsul la aceste întrebări.

Mai puneţi-vă o ultimă întrebare, retorică: „Dar ce m-a jignit, la drept vorbind?" Repetăm, întrebarea este retorică, fără răspuns, fără să căutaţi de ce, din ce cauză. Aţi încercat deja să răspundeţi la aceste întrebări.

Acum, variante de întrebări pentru cei care îi ironizează pe alţii.

Prima întrebare pentru sine: „În ce măsură pot face rău cu ironia mea?". Uneori e greu de răspuns la această întrebare numai analizând propriile senzaţii. Este necesar, de asemenea, să fii atent la reacţia celorlalţi faţă de ironia ta. Dacă interlocutorul nu a râs la gluma ta, nu este obligatoriu ca el să se fi simţit jignit: se prea poate să nu o fi înţeles. Dar problema poate să fie nu atât el, cât gluma. Dacă însă gluma a jignit, atunci este de reţinut că faptul de a resimţi o jignire se poate manifesta în mai multe feluri: interlocutorul tace, tac toţi cei de faţă, interlocutorului „îi înţepeneşte faţa", zâmbetul se transformă în grimasă, unul păleşte, altul se aprinde la faţă. Câteva reacţii verbale fără intenţie: cuvinte aiurea, pauze lungi etc. De altfel, cel care ironizează se poate afla în situaţia de a nu sesiza că a jignit. Persoanele care se controlează bine pot ascunde acest lucru. Reacţia poate să apară după un timp, prin ruperea relaţiilor (cel mai simplu semnal: aţi început să fiţi evitat).

Următoarea întrebare: „De ce ironizez atât de răutăcios?". Nu căutaţi cauza la alţii, în educaţia primită,

în modelele pe care le-aţi imitat. Cea mai bună metodă de a vă împotmoli în reaua-intenţie, în reaua-voinţă, pentru a trece apoi la agresiunea directă este să-i faci vinovaţi pe alţii pentru propria nefericire.

Este foarte uşor să te ascunzi în spatele unor explicaţii de genul: păi colericii sunt întotdeauna mai incisivi când ironizează decât flegmaticii, care au un umor mai blând.

Poate interveni şi o raţionalizare comodă, liniştitoare: ironia este un semn de inteligenţă şi de spirit critic.

Acum reveniţi la sursele înclinării dumneavoastră spre ironie. Cel mai adesea, ea a crescut şi s-a consolidat în cazul în care a fost aprobată, s-a aflat în centrul atenţiei. Deosebit de prielnică pentru cultivarea ironiei rele şi crude este perioada adolescenţei. Este o perioadă a lipsei de rădăcini, *intermediară*, de trecere de la copilărie la maturitate. Adolescentul nu mai este copil, dar nu este nici adult. Această semiieşire din copilărie stimulează o atitudine ironică faţă de ceea ce este copilăresc. Aceasta pe de o parte. Pe de altă parte, adolescentul manifestă faţă de adulţi ceea ce Thomas Mann numea sabotaj ironic. Cu alte cuvinte, el se doreşte în lumea adulţilor, vrea să fie egalul lor, ei însă îi prelungesc copilăria, menţin inegalitatea. Imperialismul adolescenţilor maturi încearcă să învingă printr-o ironie dispreţuitoare la adresa rolurilor pe care li le rezervă adulţii, precum şi la adresa adulţilor, cu concepţiile lor învechite despre lume.

Această caracteristică a adolescenţei justifică atitudinea ironică, ipostaza ironică: de la înălţimea ei, adolescentului îi este mai uşor să suporte faptul că în viaţă există mai multe măsuri, mai multe niveluri, că există contradicţii. Aici îţi poţi pune întrebarea: „Dar de ce trebuie să fiu în această poziţie de adolescent? Ce

avantaje îmi aduce ipostaza de om ironic? Ce anume consolidează în lumea mea interioară şi exterioară o astfel de ironie rea?".

Simate cititor, nu cumva simţi nevoia de a face ironii pe seama modelului nostru de întrebări?

6. PROIECŢIA

Acest mecanism de apărare este o consecinţă a lucrului refulării. Datorită refulării, pulsiunile erosului şi *thanatos*-ului, care tind spre satisfacere, au fost descurajate, alungate din nou înăuntru, dar aici, în Sine, ele nu încetează să se manifeste. Oricât de puternică şi de eficientă ar fi cenzura Supraeului în acţiunea lui represivă, trebuie consumată o mare cantitate de energie pentru reprimarea acestor pulsiuni, pentru menţinerea lor în structura Sinelui, pentru a le scoate din conştiinţă.

Supraeul poate economisi acest volum mare de eforturi necesar refulării dacă îşi orientează toate măsurile represive nu asupra dorinţelor „criminale" ale purtătorului lor, ci asupra dorinţelor şi acţiunilor unei alte persoane.

Să te baţi singur este greu, dureros, obositor. Conflictul interior între Sine şi Supraeu se menţine şi astenizează. Întotdeauna se păstrează posibilitatea ca acest conflict interior să irumpă în afară, să ajungă la cunoştinţa celorlalţi. În plus, a te biciui, a-ţi reprima dorinţele înseamnă o recunoaştere indirectă a vinovăţiei pentru faptul că instanţa Supraeului nu a fost suficient de vigilentă, nu a controlat suficient, nu a eliminat suficient dorinţele Sinelui. Nu este mai bine, mai liniştitor pentru aparatul psihic ca întreaga forţă a aparatului represiv să fie orientată

asupra altei persoane, asupra comportamentului imoral al acesteia şi prin aceasta să fie îndepărtată de sine?

În acest caz, dorinţele reprimate propriei persoane *se proiectează* asupra altei persoane. După ce ţi-ai reprimat, ţi-ai alungat atât de mult dorinţele în Sine, nu te mai suspectezi de existenţa lor. Nu le ai. Eşti curat, neprihănit în faţa Supraeului tău. Le au însă alţii, le vezi la alţii, le acuzi vehement, te indignează.

Avem de-a face cu o „logică" de fundamentare şi cu un mecanism de acţiune a Supraeului. Remarcăm imediat următorul fapt: cu cât este mai larg arealul obiectelor proiecţiei respective, cu atât este mai mare probabilitatea ca ceea ce este condamnat să fie propriu celui care condamnă.

Prin lucrul proiecţiei se poate şi explica permanenta îngrijorare pe seama „destrăbălării" tineretului. Nu de puţine ori, puritanismul este consecinţa unei refulări. Dar, în cazurile în care el ia forme militante, agresive şi intolerante, neratând nici o ocazie de a condamna cu deosebită înverşunare „destrăbălarea" altora, este vorba despre rezultatul unei proiecţii. Iar pentru ca efectul proiecţiei să fie mai mare, puritanul îşi dublează atacurile agresive la adresa libertăţii sexuale cu bunele sale intenţii legate de menţinerea purităţii morale, fizice etc. a societăţii, cu grija pentru binele unei persoane concrete. După cum vedem, atunci când se manifestă printr-o excesivă severitate în a condamna şi a cere sancţiuni, proiecţia este necesară pentru a ascunde raţionalizarea.

Proiecţia se produce mai uşor asupra cuiva a cărui situaţie, ale cărui particularităţi personale sunt asemănătoare cu cele ale persoanei care proiectează. O fată bătrână foarte cucernică va învinovăţi de destrăbălare femeile, nu bărbaţii; cel mai aspru va critica însă modul de viaţă al vecinei sale, la fel de singură ca şi ea.

Individul care recurge la proiecţie va vedea întotdeauna într-o remarcă fără nimic jignitor în ea o aluzie jignitoare. El poate vedea chiar într-o faptă nobilă un sens rău, o intrigă. Un om extrem de bun, ceea ce se numeşte *sancta simplicitas*, este tocmai un om care, în principiu, nu este capabil de proiecţie. El nu vede rea-intenţie, rea-voinţă în acţiunile care îl au ca obiect, pentru că el personal nu este capabil de aşa ceva.

Obiect al proiecţiei pot fi adesea persoane care nu au nimic din viciile de care sunt învinuiţi, ceea ce înseamnă că proiecţia este oarbă. Acest lucru dovedeşte că energia dorinţei refulate se menţine, cere să fie descărcată, iar teama de dezvăluire a dorinţei în faţa Supraeului este mare. Această frică oarbă face să se lărgească aria obiectelor proiecţiei, şi în această arie nimeresc persoane care, în mod obiectiv, nu se fac vinovate de ceea ce li se reproşează.

Dezvoltarea patologică a unei personalităţi care proiectează continuu şi mult se materializează în fixaţia că toţi cei din jur sunt contaminaţi de viciu, sunt necinstiţi, răi, şmecheri, vanitoşi, comit adultere, se gândesc numai la avantajul propriu etc. etc, şi că numai ea este o excepţie în această lume a răului şi a ticăloşiei.

O personalitate care recurge la proiecţie nu este autosuficientă, ea îşi poate justifica existenţa, sensul existenţei sale prin negare, negarea altei existenţe, a altui om.

Cea mai banală proiecţie poate fi gelozia. Soţul este gelos pe soţie. El îşi creează în minte imaginea groaznică a adulterului. Fantezia gelosului nu cunoaşte limite, deşi are o temă limitată, ea se învârte obsedant în jurul unei singure scene, cea a înşelării. Tot ceea ce observă la soţie (a întârziat, s-a salutat cu un alt bărbat, se uită tot timpul

în oglindă, transmite salutări cuiva prin prietena cu care vorbeşte la telefon etc.) este interpretat ca o manifestare a infidelităţii. O astfel de interpretare deformată a comportamentului este deseori o proiecţie elementară a propriei dorinţe de infidelitate. Mai mult decât atât, când această dorinţă a fost deja satisfăcută, ea este „uitată" perfect, este raţionalizată printr-o necesitate sau de un dictat al situaţiei.

Bineînţeles, în sensul strict al cuvântului, situaţia în care soţul are o amantă şi în acelaşi timp este gelos pe soţie nu este o proiecţie, ci doar un caz de dublă morală.

Subliniem faptul că gelozia nu este întotdeauna o manifestare a proiecţiei. Gelozia poate fi absolut justificată. În cazul unei gelozii excesive este vorba în primul rând despre un mare ataşament faţă de obiectul dragostei, de o dependenţă de el, în al doilea rând de o dragoste de proprietar care pretinde să fie *singurul* posesor, o dată pentru totdeauna, al lucrului care îi aparţine. Se obişnuieşte să se spună: „Este gelos, asta înseamnă că iubeşte". Cel care împărtăşeşte această opinie acceptă să se dispună de el ca de un obiect. De regulă, un cuplu cu o mentalitate de felul acest nu cunoaşte alt mod de a-şi exprima dragostea decât gelozia. Unei asemenea forme de dragoste i se asociază deseori încă o concepţie, şi mai primitivă: „Bate, deci iubeşte".

Este interesantă ca ilustrare a proiecţiei o situaţie din practica consultaţiilor psihologice.

O femeie tânără (în jur de treizeci de ani) îi povesteşte psihologului cum s-a despărţit de iubitul ei. Cauză despărţirii a fost refuzul acestuia de a se despărţi de soţia lui şi de a legaliza legătura cu ea, cu amanta. Ceea ce a afectat-o a fost faptul că soţia amantului a luat la cunoştinţă cu destul calm că soţul o înşela. La una dintre

consultaţii, imediat după bună ziua, clienta **a început să** povestească foarte aprins despre ceea ce **constituia** evenimentul principal la ea la serviciu: colectivul din **care** făcea parte era preocupat să „salveze" o colegă, ameninţată de pericolul de a fi părăsită de soţul ei din cauza unei femei care încerca să pună mâna pe el. Colegii, şi mai cu seamă ea, fac tot ceea ce le stă în putinţă pentru a-l reda pe cel rătăcit familiei, pentru a-l rupe de femeia aceea imorală, recurgând la toate mijloacele posibile pentru a-l reda copiilor.

Psihologul şi-a dat imediat seama că pacienta lui ignora similitudinea situaţiei ei cu cea a amantei despre care povestise. Abordând această situaţie psihanalitic, se poate spune că participarea pătimaşă la soarta colegei în suferinţă este iniţiată de Supraeul moral al pacientei, obiectul blamului ei fiind nu propria dorinţă de a-şi despărţi amantul de soţia legitimă, ci dorinţa femeii aceleia „lipsite de conştiinţă" care, procedând identic, este învinuită de imoralitate.

După cum se ştie, la şedinţele de psihanaliză (şi nu numai, ci şi la consultul psihologic), pacienţilor le revin uneori fantezii şi dorinţe infantile. În sens restrâns, aceasta este una dintre principalele sarcini ale psihologiei: reînvierea (=conştientizarea) dorinţelor încastrate în copilărie, crearea unei atitudini adecvate, relaxate, faţă de ele, satisfacerea lor parţială necontrolat. Foarte frecvent sunt reînviate relaţii complicate, ca să nu spunem patologice, cu rudele şi cu cei apropiaţi, relaţii ce sunt transferate asupra psihanalistului ca persoană care începe să ia locul tatălui, al mamei sau al altor rude şi apropiaţi (problema este mai detaliată în capitolul „Deplasarea").

Un psihanalist descrie un caz de manifestare a deplasării fanteziilor infantile sub formă de proiecţie.

Pacienta a transferat asupra psihanalistului vechile sale relaţii cu tatăl său, relaţii care reflectau schema generală a aşa-numitului complex al lui Oedip (să ocupi locul de lângă tatăl iubit, îndepărtându-ţi mama de el). Psihanalistul a devenit înlocuitorul tatălui. Pacienta s-a îndrăgostit de el. Inconştient, acest lucru s-a manifestat în cadrul şedinţelor psihanalitice prin dorinţe destul de făţişe de a avea relaţii sexuale cu doctorul. Ce face însă pacienta? Ea recurge inconştient la proiecţie. Adică trece asupra minţii sănătoase ceea ce era în mintea bolnavă: consideră că nu ea, ci psihanalistul este atras în mod irezistibil de ea. Mai mult decât atât, după părerea ei, el chiar a încercat să abuzeze de ea [88, p.173].

Proiecţia se poate manifesta nu numai la persoane, ci şi la popoare sau state. Pentru statul nostru (Rusia – N.T.), în jur erau duşmani care nu doreau decât să ne facă rău, să ne distrugă, să ne impună modul lor imoral de viaţă. Noi nu ştiam nici o ţară în care „omul respiră atât de liber"[4] ca la noi. Bineînţeles, drepturile omului erau încălcate numai dincolo de cortina de fier. În această proiecţie sunt surprinzătoare două momente: în primul rând este caracterul total al proiecţiei, cuprinderea întregii ţări, de la secretarul general până la simplul muncitor (erau şi excepţii, dar ca orice excepţii, ele confirmau regula) şi, în al doilea rând, cu cât era mai îngrozitoare realitatea din ţară, cu atât deveneau mai ostile omului morala şi practica noastră, cu atât mai intense, mai fantastice erau proiecţiile în afară.

Proiecţia deformează procesele de cunoaştere ale omului. Dacă un om urăşte un alt om, dar nu vrea să recunoască faţă de sine acest lucru, de regulă, el va proiecta sentimentul său asupra celuilalt. Şi în loc de „te

[4] Din imnul de stat al U.R.S.S. (N.T.)

urăsc" o să apară „mă urăşti". Vina este a lui, că mă urăşte, aşa încât faptul că eu nu-l iubesc pe acest „mizantrop" este justificat. Aşa cum arată pe bună dreptate A.A. Nalciajdan, înţelegerea mecanismului de lucru al proiecţiei permite înţelegerea unui fenomen caracteristic pentru relaţiile interumane: iubindu-l pe celălalt, sunt îndreptăţit să mă aştept la acelaşi lucru din partea lui. Deseori, indiferenţa faţă de celălalt o raţionalizezi prin indiferenţa celuilalt faţă de tine [40]. Aşadar, proiecţia este acel mecanism care îşi îndeplineşte funcţia „de apărare" , „de salvare" în cazul când individul este aproape de conştientizarea faptului că are trăsături de caracter negative, o motivaţie amorală, fapte asociale. Apropiindu-se de conştientizare, informaţia obiectivă ameninţă să strice imaginea frumoasă despre propria persoană. Această ameninţare este preîntâmpinată de acel mecanism de apărare care funcţionează foarte bine după principiul „văd paiul din ochiul altuia, dar nu văd bârna din ochiul meu". Tocmai asta este bârna mea.

Lucrul cu proiecţia. Acesta fiind unul dintre cele mai inconştiente mecanisme de apărare, este foarte dificil să lucrezi cu el. Dacă există însă dorinţă...

Încercaţi să vă puneţi următoarea întrebare: „Ce nu-mi place la oameni, ce caracteristici, ce fapte?". Inventariaţi ceea ce nu vă place. Încercaţi să determinaţi ce condamnaţi cel mai mult la oameni. De mare ajutor este într-o asemenea analiză conţinutul temelor aşa-numitelor convorbiri părinteşti cu prietenii, cu cunoscuţii sau cu oameni necunoscuţi, la o coadă sau într-un tramvai sau autobuz. Încercaţi să stabiliţi ce anume constituie cel mai des obiectul atacurilor sau bârfelor dumneavoastră în cadrul acestor discuţii; ce anume învinuiţi, ce condamnaţi la cel care este obiectul atacurilor dumneavoastră înverşunate.

De regulă, luptătorii pentru dreptate nici nu receptează informaţia că sunt prea înclinaţi spre critică sau că sunt prea exigenţi. Puneţi-le celor din jur întrebarea: „Voi cum mă vedeţi, ca pe un om căruia îi place să critice, să se arate indignat de anumite persoane?". După aceea, întrebaţi-vă: „De am nevoie să-i critic pe alţii, ce folos am din asta?". Nu vă grăbiţi să cădeţi în capcana raţionalizării: că nu puteţi accepta nedreptatea, necinstea etc; că dacă nu dumneavoastră, atunci cine? că luptaţi pentru moravuri sănătoase, pentru viitorul luminos al întregii omeniri etc. Şi, de fapt, ce am de câştigat? Ce am de pierdut e clar: sănătatea se şubrezeşte, nervii nu mă mai ţin, sunt izolat social, oamenii mă evită etc. Bun, dar ce vă interesează pe dumneavoastră? Aaa, opriţi-vă, nu începeţi un nou tur de raţionalizare. Puneţi-vă o ultimă întrebare: „Ce am eu în mine, ascuns conştiinţei mele, ce anume din mine mi-e frică să judec, pentru că simplul fapt de a judeca acel lucru ar fi deja o recunoaştere a existenţei lui?".

Poate că întrebarea este pusă cam dur, dar probabilitatea că practicaţi proiecţia este mare tocmai în cazurile când învinuiţi cu o obstinaţie aproape maniacală pe cineva apropiat de un anumit păcat. E bine să stai şi să te gândeşti: învinuind pe cineva de necinste, nu cumva proiectezi asupra acelei persoane propria necinste sau, cel puţin, probabilitatea unei apropiate manifestări a ei? Acuzând pe altul de un păcat omenesc, amintiţi-vă că şi dumneavoastră sunteţi un urmaş al lui Adam.

Desigur, proiecţia este o luptă la care noi ţinem foarte mult, lupta cu greşelile noastre, dar este o luptă pe un teren străin, cu altcineva. Proiecţia este un alibi, ea nu-ţi cere să te schimbi. În cele din urmă, ea face ca relaţiile cu ceilalţi să devină dificile. Cui îi place să fie obiectul unor atacuri? Nu toţi oamenii apropiaţi înţeleg că

învinuindu-i pe ei vă învinuiţi de fapt pe dumneavoastră. Proiecţia vă deformează felul în care îi percepeţi pe ceilalţi. Aceasta duce la apariţia unor bariere în comunicare. Ce comunicare poate fi cu un om care nu vrea să vadă şi să audă?

7. IDENTIFICAREA

„Viaţa începe ca soartă" [92, p.58]. Biologic, fatalitatea este dată de faptul că te naşti om, reprezentant al lui Homo sapiens, iar nu broască, şarpe sau orice altceva. Fatalitatea este reprezentată de acel complex de particularităţi biologice pe care le posedă un om, de felul în care se dezvoltă el ca fiinţă biologică. Din punct de vedere social, fatalitatea constă în faptul că omul se naşte cu capacitatea de a deveni om ca fiinţă socială. Omul se naşte într-o lume socială. El se naşte într-o anumită epocă, într-o anumită ţară, într-o anumită familie, el este conceput de nişte părinţi anume şi născut de o anumită mamă.

Originea biologică şi cea socială îi sunt date omului; tocmai în acest sens începe ca soartă viaţa omului.

În primele zile, luni, ani, nu el hotărăşte cum se va dezvolta ca fiinţă socială, ci mediul lui social, persoanele care sunt legătura lui concretă cu lumea. Parafrazând o cunoscută zicală, se poate afirma: spune-mi pe cine a avut copilul în preajmă şi-ţi voi spune soarta lui.

Primii oameni care au fost în preajma copilului determină condiţiile de viaţă şi de socializare nu numai în perioada prunciei şi a copilăriei, influenţa acestora continuând să se manifeste (uneori catastrofic de fatală) şi în continuare, în celelalte perioade de vârstă ale omului.

Influenţa primelor persoane asupra personalităţii se manifestă în formarea aşa-numitului *imago*, a chipurilor pe care le au în psihicul copilului părinţii, profesorii etc. Imago-ul, în special în primele perioade, se formează inconştient. Imago-ul are cel puţin două funcţii:

În imago, omul capătă un reper graţie căruia recunoaşte lumea, o apreciază şi se orientează în ea. Menirea imago-ului este de a asimila anumite modele, dacă este posibil, toţi stimulii din jur. Este posibil ca stimulii absolut noi dinafara imago-ului să nu fie recunoscuţi şi, din această cauză, să nu fie asimilaţi.

Datorită imago-ului se produce lucrul cu impulsul inconştient al Sinelui.

Unele dintre ele sunt recunoscute ca legitime şi se caută căi de satisfacere, altele sunt negate, alungate, cel puţin pentru că nu le-a venit vremea, dacă ea va veni vreodată. Dacă o dorinţă interzisă este realizată sau pur şi simplu prezentă în gând, imago-ul „îşi mănâncă" purtătorul de remuşcări sau (ceea ce acum este mai puţin periculos pentru dezvoltarea personalităţii, dar mai târziu este catastrofic) poate reuşi să alunge încă o dată dorinţa, să o raţionalizeze, să o proiecteze, să-i găsească substitute în alte obiecte sau în fantezii şi altele, adică scoate în arenă tehnicile corespunzătoare de diminuare a disconfortului. Din punct de vedere psihanalitic: imago-urile noastre reprezintă poate o mare parte a Supraeului.

Imago-ul unei persoane foarte religioase şi morale este în lumea creştină Iisus Hristos. Convingerile interioare formate ca un principiu oarecare au la bază un imago, un model interior, chipul interior al cuiva.

Dar să revenim la poziţia psihologică. Ne apropiem, ce-i drept, încet, de identificare. Pentru înţelegerea ei trebuie să trecem în revistă încălcările în construirea

imago-ului. Pentru aceasta vom lua drept bune rezultatele analizei încălcărilor imago-ului, efectuate de Shtirlin [vezi 88, p.70].

Prima încălcare. Imago-urile sunt prea rigid structurate. În primul rând, acest lucru le limitează semnificativ raza de acţiune; cu cât este mai rigid imago-ul, cu atât este mai largă sfera obiectelor care nu sunt lăsate să treacă prin imago, care, pur şi simplu, nu sunt observate sau sunt respinse.

Consecinţa unei astfel de corelări este însăşi imposibilitatea de a schimba imago-ul, imposibilitatea de a-i îndepărta caracterul hiperideal. Cu cât imago-ul este mai flexibil, mai suportabil, cu atât este mai largă sfera obiectelor care trec prin el, cu atât este mai mare încărcarea imago-ului, dar cu atât mai mare este probabilitatea de schimbare a lui.

Imago-urile rigide duc la aşa-numitele fixaţii, la o predeterminare fatală a drumului în viaţă. Fixaţia paternă poate determina o fată să aprecieze la un bărbat asemănarea leită cu tatăl ei, mergând până acolo încât să aleagă de bărbat un potenţial alcoolic fiindcă şi tatăl ei era alcoolic. Evident, imago-ul face inconştient alegerea. Acelaşi lucru este valabil pentru fixaţia maternă: soţia este aleasă după chipul şi asemănarea mamei. Sau: după un număr de ani îmi dau seama cu groază că sunt în multe privinţe asemeni unui educator pe care l-am urât în copilărie.

A doua încălcare. Imago-urile sunt instabile, extrem de schimbătoare, nestructurate. Cel care are astfel de imago-uri este o persoană fără o axă interioară, cu o minte nestrunită. Un astfel de om este haotic în căutarea relaţiilor, a ataşamentelor. El se lasă condus de impulsurile sale inconştiente şi de situaţia exterioară. Nu are loc o interpretare a stimulilor exteriori şi interiori prin imago,

pentru că nu are, de fapt, imago. În spatele goanei după impresii se află nevoia de obiecte fixate sau nevoia de a fi obiectul unei astfel de iubiri fixate. Cel mai probabil, oamenii cu un imago foarte amorf sau fără imago nu au avut în copilărie persoane care să fi reperezentat ceva pentru ei, care să fi constituit un eveniment în viaţa lor, fie şi cu o coloratură negativă. Absenţa unor astfel de oameni în cursul dezvoltării sociale a copilului face ca acesta să fie lipsit de modele pentru imitare, pentru sublimare, pentru transferarea energiei libidoului şi *thanatos*-ului la un nivel uman şi social superior. De aceea, se pare că are dreptate Shtirlin când spune că printre indivizii cu un imago amorf se întâlnesc cel mai adesea „pacienţi isterici relativ nediferenţiaţi" [citat din 88], care consumă energia libidoului şi *thanatos*-ului, începând să manifeste simptome (vezi capitolul „Formarea simptomelor").

A treia încălcare. Copilul îşi formează imago-urile distanţându-se de oamenii reali. Imago-urile sale nu au nimic comun cu mediul social. Copilul se închide în propria carapace. Cum ar spune Freud, este autoerotic şi autoagresiv, adică el este obiect al libidoului şi al *thanatos*-ului. Aceasta este calea lui Narcis. Sau, copilul fuge în lumea fanteziilor, în lumea propriilor modele, el nu are nevoie de parteneri de comunicare, comunică numai cu el însuşi. Aceasta este calea autismului. Cauzele unei astfel de închideri asupra propriului imago, asupra a sine însuşi îl constituie faptul că mediul social al copilului se manifestă într-un mod imprevizibil, neprognozabil. Astăzi este lăudat pentru ce a desenat cu creionul pe perete, mâine primeşte o admonestare serioasă pentru o operă asemănătoare. Copilul nu poate prognoza comportarea celor din jur faţă de el şi receptează acest lucru ca pe o situaţie de ameninţare şi de pericol. Comunicând cu tine

nu ai asemenea probleme. Abia acum ne apropiem de înţelegerea identificării. Mai întâi, se pot spune pe scurt următoarele.

Prima încălcare în sistemul imago-urilor, şi anume structurarea lor rigidă, este generată de faptul că respectivul copil adoptă atitudinea pe care o are faţă de el persoana apropiată, el se străduieşte să corespundă aşteptărilor acestei persoane. Mi se cere să fiu băiat cuminte, încerc să corespund aşteptărilor mediului meu social (părinţi, profesor, şefi). Identificarea cu mediul social înseamnă adoptarea unor relaţii complementare între cele două părţi ale comunicării. Tiranului îi trebuie o victimă – voi fi eu victima; şefului îi trebuie un executant care să nu crâcnească – sunt gata să devin eu acela etc.

Situaţia identificării are următorii parametri:

Este situaţia unor raporturi ierarhice. Cel cu care mă identific este întotdeauna mai sus, într-o poziţie superioară. Cel care se identifică este întotdeauna mai jos.

Cel care se identifică se află în strânsă dependenţă de superiorul său.

Superiorul impune un algoritm foarte rigid al comportării, al gândirii, controlează sever şi pedepseşte orice abatere.

Mecanismul identificării poate fi conectat în mod conştient sau inconştient. Inconştient, personalitatea poate ghici consecinţele care apar în cazul abaterii de la comportamentul cerut, de aceea este mai uşor să accepţi, să îndeplineşti cerinţele decât să te împotriveşti, ceea ce face să se accentueze schema rigidă a comportamentului de victimă, se creează imago-ul victimei. În această situaţie reală, comportamentul meu se conformează imago-ului asimilat. Cu cât este mai rigid imago-ul, cu atât este mai rigid comportamentul meu.

Pe de altă parte, asimilez simultan şi imago-ul tiranului, al despotului, al călăului, cu atât mai mult cu cât el este alături de mine şi îl simt pe pielea mea ca atare. Dar acest imago din situaţia cu acest tiran îşi ia revanşa în viitor, pe propriii copii, elevi, subordonaţi, sau „acum", dar nu „aici", ci în altă situaţie, pe alţi „cai de bătaie".

Mecanismul identificării poate fi declanşat în mod conştient. Reflectez conştient la consecinţele neplăcute ale unor relaţii asimetrice cu şeful şi îmi asum rolul de victimă, de executant care nu crâcneşte. Aici se face necesară raţionalizarea, justificarea de tipul: „Doar pentru moment, că n-am altă soluţie", „Ascult fără să crâcnesc, dar fac cum ştiu eu" etc. În ciuda faptului că la început mă dau cu bună ştiinţă pe lângă şef, adică ţin sub control situaţia, există pericolul de a trece pe neobservate de la o mimare a situaţiei la o participare reală, automată la ea.

Procesul de învăţământ este impregnat de situaţii de identificare incipientă conştientă. Profesorul l-a învinuit pe elev că a copiat. Este iniţiată identificarea. Profesorul, care este autoritatea, a încadrat situaţia: elevul este obligat să fie de acord. Să remarcăm în treacăt că profesorul autoritar prognozează mai des răul decât binele în ceea ce priveşte comportarea elevului, creându-şi astfel un câmp de invazie autoritară (dacă vreau pedepsesc, dacă vreau iert) şi satisfăcându-şi totodată o tendinţă narcisistă (sunt cel mai deştept, cel mai bun, cel mai cinstit, iar elevii sunt proşti, nu vor să înveţe, sunt răi, sunt necinstiţi).

Să presupunem că elevul neagă faptul că a copiat şi că este sincer când spune că nu a copiat. Dar profesorul nu îl crede („parcă poţi să-l crezi!"). Acum are posibilitatea de a-l învinui pe elev nu numai de copiere, ci şi de minciună. Situaţia se complică, este tot mai asimetrică, creşte probabilitatea înăspririi pedepsei. Elevul nu mai

scapă cu o mustrare sau cu un doi. Situaţia ia amploare. La teroarea psihică pot lua parte şi alte forţe pedagogice, chemate în ajutor: directorul, părinţii.

Identificarea cu forţa poate fi ilustrată în planul literaturii cu soarta eroului piesei lui Bertolt Brecht «Tot soldat e». Dacă la începutul piesei el este un simplu proletar modest „care nu bea, fumează foarte puţin şi aproape că nu are pasiuni", care n-ar face rău nici unei muşte, în finalul ei avem de-a face cu un soldat al unei armate coloniale, un „om-tanc":

...cuprins de dorinţa
De a-şi înfige dinţii în gâtlejul duşmanului.
Vechiul îndemn de a ucide
Susţinătorii familiei, îndeplinind
Al cuceritorilor
Ordin.

Şi toată această metamorfoză a avut loc într-o singură zi, şi totul a pornit din nepriceperea sau din frica (sau poate din ambele) de a refuza ceea ce nu vrei. Ceea ce a devenit începutul identificării cu forţa [15].

Pedagogul care iniţiază procese de identificare la elevii săi foloseşte un puternic aparat represiv şi avantajul poziţiei sale pentru a învinge rezistenţa elevului şi pentru ca acesta să-şi însuşească necondiţionat şi fără murmur ceea ce spune el. În cazul identificării cu astfel de atitudini şi metode rigide de interacţiune, procesul de învăţământ începe să aibă un caracter suplinitor, atenţia concentrându-se nu asupra satisfacerii propriilor necesităţi de respect de sine, de recunoaştere a întregii bogăţii a lumii altuia, ci pe elaborarea unor tehnici de comportament având ca scop evitarea intrării în sfera de atenţie a profesorului.

De altfel, această tactică a elevului este identificată rapid de către profesorul autoritar, căruia nu-i mai este de ajuns ca elevul să nu-l contrazică, să dispară din raza atenţiei lui ca o pată enervantă. Nu, elevul care la început s-a eschivat va depune poate eforturi şi pentru a-i fi pe plac profesorului. Prin aceasta se reduce probabilitatea apariţiei *agresiunii la adresa acestui elev*. Dar ce poţi să faci pentru a-i fi pe plac profesorului? Simplu ! Trebuie să fii silitor, politicos, să cunoşti materia şi, ceea ce e şi mai bine, să iubeşti obiectul predat de profesor.

Acceptarea preceptelor profesorului are un temei negativ („doar ca să mă lase-n pace"), ea este trăită de conştiinţă nu ca un act de opţiune liberă, ci ca o tristă necesitate, ca ceva rigid, impus şi care nu se supune nici unei judecăţi. Dispare caracterul creator al procesului de învăţământ. Se restrânge semnificativ spaţiul psihologic al personalităţii în situaţia dată, ea reducându-se la îndeplinirea întocmai a indicaţiilor profesorului. Dispare interesul de a învăţa, de a asimila şi de a-şi dezvolta personalitatea prin intermediul şcolii. La timpul său, psihologul sovietic L.I. Bojovici scria că dacă un copil „se supune pasiv cerinţelor adultului, în cel mai bun caz, el va începe să reproducă ceea ce şi-a însuşit, dar în el nu va apărea nici o cerinţă nouă şi, prin urmare, nu se va produce nici un progres substanţial în dezvoltarea lui psihică" [12, p. 441]. Datele obţinute de cercetătorii americani, pe care le prezentăm în tabelul de mai jos, demonstrează că, şi în familie, poziţia negativă şi dominatoare a părinţilor este catastrofală pentru copil, repercutându-se asupra dezvoltării lui intelectuale.

Tabelul 1

Variaţia coeficientului de inteligenţă (Q) la copii după o perioadă de trei ani, în funcţie de felul educaţiei în familie [79, p.59]:

Atitudinea părinţior faţă de copii	Variaţia IQ
Activ ostilă	– 1,0
Pasivă, fără interes faţă de copil	– 0,5
Dominantă, de control sever	+ 0,5
Oferă independenţă, dar cu participare foarte scăzută	+ 5,0
Oferă independenţă, cu participare moderată	+ 8,0

Se pare că acelaşi tablou, dacă nu şi mai rău, este de aşteptat şi la şcoală. E de mirare că din şcoala de la noi mai ies personalităţi sănătoase şi creative, fie şi cu titlu de excepţie.

Cercetătorii germani W. Kassel şi H. Hentshel au atras atenţia asupra faptului că profesorii cu un tip autoritar de comportament, „deşi se fac ascultaţi de elevi, le formează totodată o structură a motivelor care nu corespunde scopurilor educative, buna disciplină obţinută de aceşti profesori nefiind o dovadă a unui succes pedagogic" [46, p. 197-198].

Identificarea cu un pedagog-despot face ca elevii să deprindă modalităţi inadecvate de interacţionare, pe care le vor aplica nu numai altor persoane, ci şi pedagogului-agresor atunci când se va ivi prilejul şi când elevul nu va mai fi foarte dependent de el.

În cele ce urmează ne vom referi tocmai la aceste modalităţi inadecvate de interacţionare, la care duce identificarea cu regimul autoritar al şcolii.

În primul rând, este vorba despre aşa-numita *barieră semantică*. Este respinsă total orice cerinţă venită

din partea unei persoane care şi-a permis o afirmaţie sau o acţiune jignitoare la adresa elevului. Subliniem că este respinsă orice solicitare, chiar dacă este raţională.

În al doilea rând, este vorba despre *bariera tactică*. Adolescentul îşi pregăteşte câteva aserţiuni logice, câteva opinii despre viaţă, pilde şi judecăţi menite să răstoarne formulările standard, reproşurile, dojenile venite din partea adulţilor. „Prefabricatele" de acest fel nu ajută cu nimic la înţelegerea reciprocă, nu rezolvă situaţia, dar îi dau adolescentului sentimentul că a ieşit învingător din înfruntarea cu adultul.

În al treilea rând, este vorba despre vânătoarea de gafe ale adultului, pentru a-l discredita. Orice eroare comisă în cursul predării materiei de către un cadru didactic detestat, urât de elev (un lapsus, o greşeală gramaticală etc.), este reţinută, pentru a-i fi apoi pusă pe tapet cu mare entuziasm. Un astfel de comportament din partea elevilor este un indiciu sigur de deteriorare a relaţiei dintre ei şi profesor.

În fine, în al patrulea rând, este vorba despre o situaţie de deplasare a unei agresiuni la care nu s-a reacţionat asupra altei persoane, asupra unor lucruri, animale, atât „acum şi aici", cât şi în viitor (vezi capitolul „Deplasarea").

O regulă de temut a identificării este aceea că cel care a fost umilit şi nu a reacţionat în nici un fel va reţine din asemenea situaţii o singură învăţătură: când îmi va permite situaţia, voi face şi eu la fel.

Persoanele care au practicat şi practică în continuare identificarea au imago-uri foarte rigide, care dictează în esenţă numai un comportament polarizat: fie un comportament fără nici un fel de murmur faţă de cel puternic, fie poziţia pumnului faţă de cel slab. Cel care identifică nici nu se gândeşte la posibilitatea comunicării prin dialog.

Întregul sens al *lucrului cu identificarea* constă în formarea unei atitudini interioare de dialog faţă de imago, faţă de modelele interioare, faţă de regulile pe care ni le-am însuşit de la alţii. Acest lucru nu trebuie să fie o contopire cu imago-urile (dacă mă contopesc cu imago-urile, mă identific cu alţii; chipul meu interior, propriul meu Eu este doar o mască a altui chip, al unui Eu străin), da, aceasta nu este o contopire cu imago-ul altcuiva, ci un dialog cu el, este conştiinţa faptului că tu eşti prezent în mine, dar *tu* eşti tu, iar *eu* sunt eu.

Aceasta nu înseamnă o detronare a autorităţilor, ci înseamnă că alături de alte autorităţi trebuie să apară şi Eul meu ca autoritate. Comunicarea cu autoritatea prin dialog este posibilă dacă la dialog iau parte două autorităţi, a ta şi a mea. În caz contrar, dacă este o singură autoritate, ea îl va împinge întotdeauna pe celălalt, care nu este autoritate, la periferia comunicării.

Este necesar să-mi reflectez în permanenţă comportamentul întrebându-mă: „Ceea ce fac, fac eu sau un altul – tata, mama, profesorul, şeful, altă autoritate? Nu cumva fac obiectul unei banale programări? Nu cumva am devenit jucăria unei voinţe străine, a autorităţii altcuiva?". Şi, neapărat, trebuie să mă întreb când am devenit o jucărie, de când îl am pe celălalt în mine? Când am început să nu mai spun „nu"?

Viaţa începe ca soartă, dar continuă ca o învingere a sorţii.

8. FORMAREA SIMPTOMELOR

Pusă alături de celelalte tehnici de apărare, care ne uimesc prin inventivitate şi diversitate, această tehnică de apărare ne uimeşte prin lipsa ei de logică şi prin îndreptarea oarbă spre distrugere, atât psihică, cât şi fizică. Este uimitor faptul că ea ţinteşte distrugerea a ceea ce ar fi chemată să apere.

În linii mari, formarea simptomelor trebuie considerată o formă de deplasare, şi anume răzbunarea, obiectul fiind însă chiar purtătorul acestui mecanism de apărare.

Probabilitatea apariţiei acestui tip de apărare este cu atât mai mare, cu cât este mai puternică şi/sau este de mai lungă durată acţiunea blocajelor interioare sau exterioare ale dorinţelor, pe de o parte, iar pe de altă parte, cu cât este mai imposibilă eliminarea acestor blocaje şi realizarea obiectivelor proprii. În acest caz, imposibilitatea înlăturării factorului frustrant este însoţită de imposibilitatea de a da o ripostă vinovatului sau unui obiect-substitut (de a se răzbuna) pentru agresiunea suferită. Şi atunci obiectul agresiunii devine propria persoană.

Orientarea sau revenirea energiei *thanatos*-ului asupra propriei persoane este provocată de imposibilitatea de principiu de a reacţiona în afară. Din cauza cenzurii Supraeului (chiar dacă această instanţă nu este foarte dezvoltată, important este că ea există), agresiunea asupra altei persoane, asupra unor animale sau lucruri este însoţită de mustrări de conştiinţă, conştiente sau inconştiente, de sentimentul de vină, ceea ce constituie o frică în faţă Supraeului. La această frică se poate adăuga frica Eului în faţa realităţii atunci când reacţia nu s-a

manifestat asupra unor egali sau superiori din punct de vedere al puterii, ci asupra unor copii, care sunt cai de bătaie supuşi.

Se poate chiar spune că o agresiune la care nu s-a reacţionat până la capăt va reveni asupra ta, îmbogăţită cu gânduri de răzbunare şi mustrări de conştiinţă. Aici sunt două posibilităţi: ori să baţi pe cineva, dar s-o faci cu conştiinţa curată, ori să nu baţi deloc. Dar, când baţi pe cineva, acest lucru este finalmente o lovitură dată Supraeului şi Eului.

Orientarea împotriva propriei persoane ia forma unor simptome fizice şi psihice, adică a unor semne de boală.

Printre simptomele somatice, fizice, se numără: picioare şi mâini reci, transpiraţie, aritmie cardiacă, ameţeli, dureri puternice de cap, tensiune mare sau mică, infarctul miocardic, aciditatea crescută, gastrita, ulcerul, spasmele musculare, dermatitele, astmul bronşic etc. Teamă ne este că ar trebui să enumerăm mai mult de jumătate dintre simptomele cuprinse în agendele medicale.

Simptomatologia psihică este şi mai cuprinzătoare: iritabilitate, lipsă de concentrare sau împrăştiere, stări depresive, agitaţie, autism etc.

În receptarea simptomatologiei există anumite legi. Oamenii sunt înclinaţi să nu ia deloc în serios simptomele psihice. Excluderea este un simptom clinic. Individul percepe cu greu faptul că multe dintre simptomele fizice sunt legate de afecţiuni psihice. De regulă, simptomele psihice neexprimate clinic sunt ignorate. Li se acordă atenţie numai în măsura în care îşi spun cuvântul asupra capacităţii de a duce o viaţă normală. Dar nici atunci nu se recurge imediat la ajutorul unui psihoterapeut sau psiholog (de dragul adevărului, trebuie să spunem că

psihologul este un personaj rar întâlnit în societatea noastră, ceea ce şi face să se dea drept psihologi persoane care nu au studii de specialitate, dar care îşi arogă capacitatea de a consulta, diagnostica şi trata). Situaţia agravându-se serios, se apelează în cele din urmă la un medic, la psihiatru. Dar această „artilerie grea" nu este obişnuită şi poate că nici nu vrea să aibă de-a face cu sufletul, ci numai cu trupul. Trupul este ceva care se vede, se simte. Dacă în clinicile de psihiatrie se lucrează cu psihicul, acest lucru se face în principal prin intermediul corpului (sunt, desigur, şi excepţii, dar cu titlu de excepţie). Medicamentele psihotrope acţionează asupra psihicului în mod intermediat, de jos în sus, prin intervenţia asupra somaticului. Conţinutul patologiilor, problemelor, conflictelor psihice este ultimul care îi interesează pe medici, iar dacă îi interesează, este numai pentru a diferenţia diagnosticul, pentru a diferenţia delirul de urmărire de delirul de gelozie etc. Ca să fim corecţi, trebuie să spunem că multe boli psihice au ca parte a etiologiei lor şi cauze somatice (deteriorarea chimismului ţesuturilor, traume, toxicoza etc.). În general, îmbolnăvirea rezultă din convergenţa celor mai diferite cauze.

Există însă şi un domeniu al îmbolnăvirilor psihice a căror etiologie nu este nicidecum biologică, somatică, ci absolut psihică şi socială. Acesta este domeniul psihonevrozelor (termenul folosit cel mai frecvent este „nevroză", dar el poate fi neclar; există, spre exemplu, o nevroză a stomacului).

Nevroza este, desigur, o refulare fără succes. Sub acest aspect, nevroza poate fi pusă în acelaşi plan cu greşelile făcute în scris, cu acţiunile eşuate, cu visele şi cu „visele cu ochii deschişi" (fanteziile). Prin simptomele nevrotice, la fel ca şi prin vis, greşeala de scriere etc. răzbate

inconştientul. Datorită nevrozei, dorinţa frustrată, conflictul interior sunt puse în faţa conştiinţei individului. Dar, în primul rând, individul suferă, este bolnav, iar în al doilea rând, simptomele nevrotice mai trebuie descifrate, simbolurile lor trebuie ghicite (la fel ca şi visele). În mod frecvent, bolnavul ghiceşte vag ce problemă se ascunde în spatele simptomului, dar nu este capabil să vadă adevărul până la capăt (tocmai aici se face necesar ajutorul psihoterapeutului sau al psihiatrului), sau acest adevăr poate fi ceva monstruos pentru conştiinţă, şi atunci ochiul vigilent al Supraeului nu lasă să fie conştientizat.

Retragerea în boală este o rezolvare sui generis a problemelor nerezolvabile din viaţa individului.

De ce alege omul limbajul simptomelor? Din punct de vedere psihanalitic, un răspuns destul de precis la această întrebare a fost dat de K. Ohme: „Energia pulsiunii care nu se poate descărca în activitatea dorită, cu un scop bine determinat, alege o formă care exprimă pe de o parte problema ce trebuie rezolvată, iar pe de alta dorinţa ce trebuie satisfăcută. Ea se coagulează într-un simptom" [88, p.80]. Sau, după cum spune tot Ohme: „Simptomul atrage asupra sa energia pulsiunii" [88, p.81].

Individul nu şi-a putut rezolva în mod real problemele, nu a putut sublima impulsurile primare ale libidoului şi *thanatos*-ului pe obiecte acceptabile social. Nici celelalte mecanisme de apărare nu le rezolvă. Mai mult decât atât, folosirea lor intensivă iniţiază tocmai formarea simptomelor. Individul renunţă la speranţa autoactualizării în lumea normală, în procesul interacţiunii cu ceilalţi. Şi comunică acest lucru celor din jur prin simptom. Cum ar fi spus Freud, pentru incapacitatea şi neputinţa sa de a schimba ceva în propria viaţă, individul găseşte, de pildă, o exprimare somatică, aşa cum se

întâmplă în cazul *conversiei isterice* – nevroză clasică, cea mai frecventă pe timpul lui Freud şi destul de rar întâlnită astăzi. Acum există mult mai multe posibilităţi pentru exprimarea propriilor probleme şi pentru realizarea speranţelor de autoactualizare. Isteria a fost la început o nevroză strict feminină. Pe timpul lui Charcot şi Freud, isteria constituia pentru doamnele din clasa burgheziei de mijloc singura posibilitate, dacă nu de a se autoconvinge, cel puţin de a comunica lumii că şi femeia are probleme, că şi ea este om.

Criza de isterie este un mod neverbal de a comunica („fantezie pantomimică"). Nu este însă numai o comunicare, ci şi o trăire primară a problemei; energia afectului lezat este luată şi mutată la nivel somatic, corporal.

Freud a avut timp de mulţi ani o pacientă care suferea de o nevralgie a feţei:

„Pentru mine era interesant dacă acest simptom fusese provocat de cauze psihice. Când am încercat să provoc scena traumatizantă, am văzut că bolnava se duce în perioada de maximă sensibilitate a relaţiei cu soţul ei: a povestit despre o discuţie pe care a avut-o cu el, despre o remarcă a lui resimţită de ea în mod dureros, după care a dus brusc mâna la obraz, a ţipat de durere şi a spus: «Asta a fost pentru mine ca o lovitură peste faţă». Dar, datorită acestui fapt, durerea şi simptomul au dispărut" [86, p. 63].

Nevralgia ei facială era isterică, era reacţia neputincioasă la o jignire suferită din partea soţului ei.

O reacţie isterică a fost şi ticul nervos al feţei lui Petru I, apărut ca reacţie la scenele îngrozitoare pe care le trăise în timpul răscoalei streliţilor, când neputinţa lui furioasă s-a putut manifesta numai prin acest simptom. Mai târziu, când a devenit atotputernic, acest tic apărea atunci când se înfuria peste măsură, iar mânia era deja o

reacţie postfactum la ceva extrem de neplăcut şi jignitor, dar deja trecut şi imposibil de reparat.

Ivan cel Groaznic a fost martorul neputincios al unor scene de mare cruzime petrecute în palatele ţarului şi în Duma boierilor. Reacţia la aceste scene a fost strucura patologică a caracterului său.

Conversia isterică (manifestare somatică a energiei psihice sub formă de simptom, de anomalie, de senzaţii de durere) este o dovadă a faptului că refularea a reuşit într-o anumită măsură, problema psihologică nefiind conştientizată. Această problemă s-a deplasat în jos, la nivelul fiziologiei, al corpului, rămânând acolo. Iar de acolo este imposibil de scos numai cu mijloace fiziologice (medicamente, intervenţii chirurgicale). Întrucât, din punct de vdere etiologic, nevroza isterică îşi are originea într-o problemă psihologică, într-un „conflict nuclear psihodinamic" (F. Alexander), ea nu poate fi rezolvată decât cu mijloace psihologice. Aşa a procedat Freud atunci când a transpus pacientul într-o situaţie traumatizantă psihic; el a provocat-o, determinând pacientul să se „învârtească" tot timpul în jurul problemei; în cele din urmă a provocat catharsisul, eliminând astfel simptomul.

Alte nevroze pot fi însoţite de formarea unor simptome somatice, dar nu acest lucru este important în tabloul lor, în nozologia lor. Principale sunt aici stările psihice deosebite, resimţite maladiv (anxietate, depresie, disforie, euforie etc.) şi acţiuni şi/sau intenţii al căror absurd îl sesizează pacienţii înşişi. Toate acestea şi dau caracterul neadecvat al vieţii nevroticului şi îl fac să sufere (spre deosebire de psihotic, al cărui comportament este în şi mai mare măsură neadecvat, dar el nu sesizează acest lucru). Nevroticul suferă din cauza imposibilităţii de a deveni normal, de a se schimba, de a se adapta la lume,

din cauza imposibilității de a schimba lumea făcând-o un obiect pentru sine. În cazul psihoticului, de suferit suferă lumea.

În cazul *nevrozei obsesive* (simptomatologie anacastică), refularea nu reușește pe deplin. Pare-se, conținutul obiectului legat de pulsiune (de pildă, frica pentru viața copilului în exemplul nostru cu femeia din sud) dispare, este refulat. Dar refulatul pătrunde în conștiință într-o altă obiectualitate, printr-un alt afect, care îl înlocuiește (frica de obiectele sferice, ca să mergem pe exemplul deja folosit). Afectivitatea stării lezate (care nu și-a găsit o descărcare) se reduce, în conștiință este strecurat un obiect de care poți să te temi (frica s-a socializat). Pericolul de a scăpa copilul din vedere și de a trăi întreaga viață cu mustrări de conștiință pentru faptul de a nu fi fost o mamă bună, de a nu fi avut grijă de el, este insuportabil. Și frica reală pentru viața copilului, și reproșurile teribile față de sine însuși se transformă într-un simptom real acceptabil social: frica de obiecte sferice. Aceasta este o suferință suportabilă. Iar de simptomul acesta poți scăpa, te poți vindeca. Nevroza stărilor obsesive este o încercare de a te vindeca singur de o fobie. Pericolul unor obiecte sferice îl poți evita dacă faci cutare și cutare lucru. În urma unei astfel de autovindecări apare încă un simptom: „stările obsesive".

Șansele de a scăpa de o astfel de nevroză sunt cu atât mai mari cu cât este mai conștientizat faptul că obiectul temerilor social acceptabile maschează de fapt obiectul real al unei frici reale, care a fost înlocuită neputând fi suportată. Deseori, anancastele sesizează în mod vag această substituire. Cu cât este mai mare convingerea maniacală în realitatea și justețea actualelor temeri vădite de bolnav, cu atât sunt mai reduse șansele de a ajunge la conținutul

ascuns al temerilor, de a ajunge la temerile inconștiente, ascunse de temerile evidente prezente. De altfel, aceasta nu mai este o nevroză, ci o psihoză, dată fiind convingerea maniacală. Să mai amintim o dată exemplul cu un tânăr anancast, care, de câte ori părăsea casa, verifica dacă sunt stinse toate luminile și dacă este scos totul din priză. Aceste operațiuni erau menite să-i confere siguranța că locuința nu avea să ia foc în absența lui. Dar, făcând aceste inspecții, el nu scotea niciodată ceva din priză, ba câteodată mai și punea câte ceva. Fiindcă, de fapt, el dorea ca locuința să ardă, pentru ca astfel să scape de tatăl său: tatăl nu avea să supraviețuiască durerii de a-și pierde casa, sau, măcar, avea să devină alcoolic, și atunci pacientul putea deveni capul familiei (complexul lui Oedip, de înlăturare a tatălui-concurent). Faptul că uneori greșea în inspecțiile făcute casei arată că inconștientul ieșea la suprafață și îi spunea: frica și inspecțiile tale sunt un substitut, de fapt tu vrei altceva, te temi de altceva.

Abaterile psihologice de comportament, îmbolnăvirile psihice, inclusiv simptomele somatice în cazul unor nevroze și psihoze pot fi considerate destul de ușor tehnici de apărare, mijloace paliative de rezolvare atât a unei situații actuale, cât și a unei situații de viață. Situația cu îmbolnăvirile somatice clasice, dat fiind faptul că ține de doctor și nu de psiholog, este mult mai complicată. De ce apare aici apărarea psihologică? Ce ascund aici afecțiunile somatice? Iată întrebări la care putem răspunde recurgând la așa-numita medicină psihosomatică.

Medicina psihosomatică a apărut în anii '20 ai secolului XX ca reacție la caracterul limitat, mecanic al medicinei științifice obișnuite.

Medicina psihosomatică conceptuală privește omul ca întreg, ca personalitate (nu pur și simplu ca un corp

biologic), cu o soartă şi cu o situaţie actuală de viaţă. Dacă medicina ştiinţifică clasică (de laborator) cercetează şi tratează procese patologice reale, în cel mai bun caz, omul ca organism unitar (de reţinut, ca organism), obiectul studiului psihosomatic îl constituie (aşa cum arată chiar noţiunea de „psihosomatic") atât existenţa fizică (somatică), cât şi cea psihosocială a individului.

În domeniul etiologiei (originii bolii), teoreticieni şi practicieni de seamă ai medicinii psihosomatice au lucrat cu modelul condiţionării multicauzale (F. Alexander) sau cu modelul pluralist al factorilor patologici (Th. Uexkull), adică au pornit de la faptul că „în loc de o cauză şi/sau chiar câteva cauze ale apariţiei bolii trebuie presupusă existenţa unei multitudini de factori dintre cei mai diferiţi, care, unindu-se, declanşează procesul bolii" [99, p.239]. În aceste condiţii, *factorii psihologici au rolul lor. Unul dintre cei mai* importanţi psihosomaticieni, Franz Alexander, considera că vioara întâi în această „condiţionare multicauzală" este tipul conflictului psihoemoţional iniţial, sau „factorul psihodinamic nuclear", care poate fi situat la mare distanţă în timp de boala propriu-zisă.

Unii psihosomaticieni, precum F. Dunbar [75], au considerat că strucura personalităţii, în speţă caracterul ei, determină caracterul nozologiei şi patogeneza bolii. Tot potrivit lui Dunbar, la formarea simptomelor bolilor cardio-vasculare sunt predispuse persoanele foarte determinate, asidue, care muncesc mult şi fanatic, nu cele care sunt spontane, dar îşi controlează continuu comportamentul. Un original antipod al acestora îl constituie persoanele care sunt de regulă impulsive, orientate spre bucuriile clipei, cărora nu prea le pasă de viitorul îndepărtat, care neagă autoritatea (mamă, tată, educator, soţ, şef etc.). Pentru acestea este caracteristic sentimentul

de vină şi predispoziţia la autoflagelare. Persoanele cu un astfel de comportament tipic sunt, de regulă, victime ale accidentelor. Conform lui Alexander, în anii îndepărtaţi ai copilăriei, aceste conflicte apar ca urmare a reprimării pulsiunilor copilului.

Să analizăm tratarea psihanalitică a câtorva simptome somatice.

„Focarul psihodinamic nuclear" a etiopatogenezei *ulcerului stomacal* este următoarea situaţie conflictuală [73].

În primul rând, potenţialul bolnav de ulcer doreşte să rămână în situaţia de dependenţă infantilă. El doreşte să fie iubit şi să se aibă grijă de el, să fie admirat şi alintat. Este o stare care trimite la primii ani ai copilăriei, când copilul era hrănit, îngrijit, alintat. Dorinţa de dragoste la bolnavul potenţial de ulcer este tocmai o regresie, o *întoarcere la acea stare infantilă. În copilărie s-a produs* o fixaţie pe această situaţie în unul din două cazuri: copilul fie că nu s-a bucurat de dragoste şi îngrijire, „nu a mâncat de-ajuns", fie că „a fost supralimentat" cu dragoste şi cu grijă, nu a fost lăsat să facă nici un pas singur, a fost sufocat de dragoste. În ambele cazuri, cel mai adesea este cultivat la nivel inconştient un complex de inferioritate.

Pe de altă parte, acestei înclinaţii de a se şti apărat, iubit, i se opune tendinţa, dorinţa de a dobândi independenţă, autonomie, de a rupe cordonul ombilical, dependenţa. Această tendinţă se manifestă deosebit de puternic în timpul primei crize a copilăriei („eu singur") şi la pubertate.

Drept urmare, se întăresc ambele tendinţe: cu cât este mai mare nevoia de dragoste şi de atenţie, cu atât se manifestă mai presant dorinţa de independenţă, de autonomie.

Cel mai adesea, conflictul are drept manifestare exterioară o opoziţie agresivă, ca faţă de un străin, tocmai

faţă de persoana de la care se aşteaptă de fapt ajutor, dragoste, grijă, refugiu (vezi capitolul despre formaţiile reactive), dar...

În adâncurile cele mai profunde ale inconştientului există o dorinţă de dragoste, de protecţie, de confort, asemeni celei existente la copiii mici. Dar acest comportament subdominant este mascat cu grijă de conştiinţă, este ascuns sub un comportament agresiv, aproape insolent, orgolios. Este adevărat că, uneori, comportamentul agresiv se schimbă brusc pentru o clipă în căinţă, în sentiment de vină, în mustrări de conştiinţă. Să mai adăugăm că nu la toţi potenţialii bolnavi de ulcer se observă o agresiune manifestă, ba chiar poate exista în mod vizibil o „pândă" pasivă a dragostei.

Dacă dorinţa de a fi iubit nu se realizează, dacă această dorinţă infantilă este supracompensată de propria independenţă, de ultraresponsabilitatea pentru tot şi toate, dacă dragostea infantilă nu este sublimată la un nivel mai înalt de dragoste, poziţiile fiind egale şi îmbogăţite (să fii nu numai obiect, ci şi subiect al dragostei: dragostea nu numai ca sex, ci şi sufletească), potenţialul bolnav de ulcer o ia pe calea suplinirii regresive: locul lui „a fi iubit" este luat de „a fi hrănit". Anterior, în copilăria îndepărtată, cele două ipostaze s-au contopit în timp, formând un întreg. Şi acum? Acum continuă să lucreze simbolul „a fi sătul", acesta simbolizează, intermediază starea de a fi iubit. De altfel, acest simbol este larg răspândit în viaţa de zi cu zi: faptul de a da să mănânce, de a oferi adăpost unui oaspete este un semn că acesta este iubit, respectat.

Stomacul funcţionează în mod real în aşteptarea hranei simbolice. El începe să secrete suc gastric. Procesul de aşteptare şi de digerare a hranei simbolice are loc independent de dinamica funcţionării nevoii reale de hrană.

Drept urmare, stomacul este supus unei acţiuni cronice de hipersecreţie a sucului gastric, care începe să modifice încet, dar sigur mediul acid al stomacului şi al peretelui acestuia. „Suprasolicitarea" continuă a mediului acid, a sistemului vasomotor şi neuroendocrin al stomacului duce la apariţia primelor simptome ale „nevrozei stomacului": arsuri, eructaţii, senzaţii de durere. Acesta este semnalul începerii sau continuării procesului de erodare a pereţilor stomacului, iar de aici până la ulcer nu mai e cale lungă.

O etiologie similară au aproape toate bolile tractului gastro-intestinal, inclusiv ulcerul duodenal sau astmul bronşic. O dependenţă de mamă, sau de persoana care a avut acest rol, nerezolvată în copilărie sau în adolescenţă, îşi va spune cuvântul asupra dezvoltării caracteristicilor personalităţii. Dependenţa infantilă creată din copilărie formează tendinţe pasive, predispoziţia la dependenţă a personalităţii, dorinţa de a fi apărat de altcineva în momentele de pericol. În ceea ce priveşte nivelul fiziologic al comportamentului, se poate spune că la aceşti indivizi se observă un dezechilibru vegetativ în folosul funcţionării dominante a sistemului nervos parasimpatic, care inervează tocmai tractul gastro-intestinal.

În loc de a-şi mobiliza eforturile pentru a ieşi activ din situaţiile conflictuale, individul încetează activismul, reduce excitaţia (lucru de care răspunde sistemul nervos simpatic). Comportamentul lui aminteşte de comportamentul unui om care se destinde, se relaxează („repaus vegetativ"). Exemplul limită pentru acest lucru este apariţia diareei (defecare excesivă) la o persoană care se simte în pericol.

Nucleul psihodinamic al etiologiei bolilor sistemului cardio-vascular (hipertonie funcţională, angină, migrenă, artrită reumatoidă) este incapacitatea permanentă de reacţie liberă a excitaţiei, a agresiunii. Sunt în cauză, de regulă,

persoanele asidue, determinate, ambiţioase, lipsite de spontaneitate. Acestea îşi înlocuiesc întregul activism cu scopuri pe termen lung. Ele tind spre succes, spre realizări sociale înalte. O astfel de gamă de caracteristici personale este frecvent întâlnită la persoanele cu anumite profesiuni (jurişti, manageri, pedagogi).

Candidate la bolile coronariene sunt tocmai aceste persoane, dacă gama de particularităţi enumerate este exprimată în mod accentuat. Ambiţia nemăsurată, activitatea fără măsură, nivelul foarte înalt al pretenţiilor, la care se adaugă incapacitatea de a se destinde sunt tot atâtea premise garantate ale simptomatologiei coronariene. În acest caz predomină activitatea sistemului nervos simpatic. Acesta este continuu excitat peste măsură, este gata continuu de eforturi mari, ţinând continuu întregul organism în regim de mobilizare generală, fără să existe reacţie, sau, dacă există, aceasta fie că este foarte mică, fie că nu aduce confort psihologic. Din punct de vedre fiziologic, această presiune îşi găseşte expresia într-o activitate cardiacă intensă, în hipertensiune, în dilatarea vaselor sangvine din musculatură, într-o sporire a hidraţilor de carbon (sistemul simpatic inervează tocmai aceste organe). Dar această solicitare sporită, această excitaţie mărită nu antrenează organismul, pentru că nu există o descărcare, o relaxare. Supraeul puternic interzice reacţia. Rezultatul este suprasolicitarea, uzarea organismului şi a psihicului, fixarea (cronicizarea) conflictului psihodinamic de bază şi formarea unei simptomatologii psihice şi fiziologice patologice.

Pentru femei, care sunt supuse pericolului tireotoxicozei, nucleul etiologiei îl constituie frica, trăită în copilărie, de a nu fi în siguranţă, frica de moarte încercată în mod frecvent. Asemenea stări apar deseori ca urmare a

unor condiţii nefavorabile de educare: căsnicia nereuşită a părinţilor, comportamentul instabil şi particularităţile de caracter fie şi ale unuia dintre părinţi. În situaţia actuală, la femeile însărcinate se adaugă frica pentru soarta copilului, pentru propria soartă. De aici, un grad ridicat de anxietate, predispoziţia la plâns.

Psihosomaticienii consideră că, dacă boala este condiţionată de deteriorarea anterioară sau actuală a raporturilor cu mediul social, concomitent cu tratamentul medicamentos este necesară prelucrarea psihoterapeutică sau chiar psihanalitică a nucleului conflictului psihoemoţional. Iată de ce psihosomatica este o metodă „care analizează relaţia dintre doctor şi pacient ca sistem de relaţii interpersonale reciproce" [73, p. 47]. Din punct de vedere psihanalitic, un doctor psihosomatician orientat priveşte relaţiile doctor-pacient ca pe un model de relaţii pe care pot fi simulate relaţiile deteriorate reale ale pacientului cu lumea.

Şi ajungem din nou la întrebarea: dar de ce anume apără simptomatologia somatică?

Referitor la simptomatologia nevrotică, Freud scria că „atâţia oameni s-au refugiat în nevroză din cauza unor conflicte de viaţă a căror rezolvare nu le stătea în putere, primind un avantaj indubitabil, chiar dacă în timp devenea costisitor, de pe urma bolii... Cine dintre dumneavoastră poate spune că nu i s-a întâmplat să descopere că în spatele unei nevroze se ascund nişte cauze de o asemenea factură, încât a trebuit să recunoască boala ca fiind cea mai bună dintre ieşirile posibile?" [58, p. 70-71]. Acelaşi lucru poate fi încadrat şi în simptomatologia somatică.

Evadarea în boală este o încercare de a rezolva pe cale fiziologică probleme psihologice şi sociale, mai degrabă de a scăpa de ele prin transpunerea lor la un nivel de reglare fiziologică, acutizându-le până la simptomul

de boală. Boala oferă un dublu avantaj. În primul rând, atitudinea faţă de un bolnav este cu totul alta, unui bolnav i se acordă o mai mare atenţie, mai multă grijă, iar dacă nu i se acordă mai multă dragoste, cel puţin va beneficia de mai multă compasiune şi înţelegere. Uneori, acesta este singurul scop spre care tinde boala. Câteodată, numai prin boală, numai prin simptom îţi revii, reiei relaţii, pierdute atunci când erai sănătos, cu mediul.

Unui copil de trei ani care este dat la grădiniţă nu-i rămâne de făcut decât să se îmbolnăvească pentru a avea posibilitatea de a fi readus acasă, la mama.

În al doilea rând, boala prezintă avantajul că, bolnav fiind, te vei bucura de îngrijire, vei fi tratat. Boala este un apel la ajutor din afară. Boala provoacă suferinţă, dar tot ea aduce şi ajutor. Şi cine ştie, poate că doctorul, lucrând asupra simptomatologiei, va ghici şi va înlătura cauzele reale. Să-l citäm pe Freud: „Stările de boală nu pot exista când enigma este dezlegată şi acest lucru este acceptat de bolnav" [58, p.69].

Dar avantajele bolii sunt extrem de îndoielnice. În primul rând, oricum ar fi, boala aduce suferinţe, uneori insuportabile. În al doilea rând, dacă este vorba despre o evadare, o fugă în boală, substituirea prin boală în satisfacerea necesităţilor nu este o satisfacere reală a dorinţei, nu este o rezolvare reală a problemei. În al treilea rând, simptomatologia bolii poate merge atât de departe, se poate croniciza în asemenea măsură, iar stările patologice pot deveni atât de ireversibile, încât ieşirea din boală devine imposibilă. Şi corpul devine o victimă a conflictelor psihologice nerezolvate. Rezultatul unui Eu slab, al unui suflet slab este un corp neputincios, care devine la rândul lui un alibi pentru un om cu sufletul şi spiritul slabe.

Lucrul cu evadarea în boală. Medicina tradiţională, atunci când lucrează realmente cu boala, se întreabă: De ce s-a îmbolnăvit omul acesta, ce cauze au dus la apariţia şi la evoluţia bolii? Întrebarea „de ce?" este cea mai radicală pentru medicină. *Până aici merge medicul, nu mai departe.*

Numai că, în legătură cu boala, este posibilă şi necesară o întrebare mai radicală: Ce anume mă face să am nevoie de boala asta? Ce sens are mesajul bolii pentru mine? Despre ce vorbeşte psihicului meu patologia mea fizică, somatică? Ce problemă psihică nerezolvată maschează şi, totodată, simbolizează ea?

Se pare că aproape în fiecare simptom dobândit în viaţă există o componentă, un substrat psihologic. Corpul propriu „se substituie" altui obiect, asupra căruia trebuia orientată iniţial energia inconştientului. Mai mult ca sigur, o energie a *thanatos*-ului. În cazul unei rezolvări reale a situaţiei, energia *thanatos*-ului este orientată spre mediu, spre transformarea lui, ceea ce poate duce la satisfacerea unor necesităţi.

În cazul fugii în boală, energia *thanatos*-ului, întâlnind piedici fie din partea mediului, fie din partea cenzurii Supraeului, care interzic manifestarea distrucţiei la adresa mediului, se reflectă retroactiv, adică această energie se desfăşoară înapoi, lovind cu aceeaşi forţă în corp, şi anume în cea mai slabă parte a lui. Pentru Eu, distrugerea propriului corp prin apariţia simptomatologiei este mai puţin periculoasă decât pedeapsa sau ameninţarea pedepsei din partea mediului sau decât mustrările de conştiinţă.

Distrugerea corpului se produce inconştient, şi o vreme nici nu se simt modificările patologice. Dar chiar şi atunci când patologia s-a acumulat şi dă deja de ştire conştiinţei, Eul se amăgeşte şi nu leagă simptomatologia fizică de problemele de viaţă nerezolvate.

După cum se vede, conştientizarea legăturii simptomatologiei bolii cu baza ei psihică este primul pas în travaliul cu „fuga în boală" ca apărare psihologică.

Al doilea pas constă în acceptarea faptului că stăpânul, subiectul acestui simptom, al acestei boli sunt eu. Este simptomul meu, este boala mea. Este o consecinţă a Eului meu slab, care a mers pe calea interzicerii realităţii sau pe cea a cenzurii Supraeului. Eul meu mi-a permis să am acest simptom. Se pare că există ceva care mi-l face necesar.

Al treilea pas este conştientizarea faptului că eu creez simptomul. Dorim să subliniem formularea „cum fac simptomul", nu „cum apare simptomul". În cazul celei de-a doua formulări, nu îmi asum faptul de a fi autor al simptomului, aici simptomul pare a acţiona obiectiv, se manifestă în afara voinţei mele.

Cel de al patrulea pas este conştientizarea a ceea ce ascunde simptomul. Sau, întrebarea poate fi pusă altfel: „De ce am nevoie de acest simptom?".

Este de la sine înţeles că demarcarea paşilor în acest demers este pur convenţională.

Bolile de inimă... Mă doare inima. Ce boală sufletească de inimă se ascunde în spatele bolii fizice de inimă? Nu cumva expediez o boală sufletească de inimă asupra cordului, lăsând-o nerezolvată? Atragem atenţia asupra faptului că expresia „boli de inimă" se foloseşte atât la propriu, cât şi la figurat, metaforic.

Mă doare în gât. Cum simt durerea? Ca o strânsoare. Nu cumva vreau să strig? Ce anume vreau să strig? Cui vreau să-i strig? Sau, poate, la cine vreau să strig?

Mă doare în gât? Am un ghem în gât? Ce este ghemul acesta? Ce nu pot înghiţi? Ce cuvinte, expresii, sunete mi-au rămas în gât? Ce nu vreau să spun? Ce mă

tem să spun, să rostesc? Sau, poate, ce nu vreau să las să treacă în mine, să înghit? Ce jignire nu pot să înghit?

Sau: simt o greaţă. Ce anume nu pot digera? Ce nu pot asimila? De la ce mi-e greaţă? Este remarcabil faptul că limba care transmite simptomatologia fizică („Îmi face greaţă", „Mă doare inima pentru el", „Mi se strânge totul pe dinăuntru de frică") are deja posibilitatea de a interpreta o stare, posibilitatea de a descoperi conţinutul problemei.

În încheierea acestui capitol, vom da ca exemplu de travaliu cu simptomatologia un caz din practica gestaltterapeutului F. Perls:

„Mi-a fost trimis un violonist cu un spasm care se dezvoltase în mâna stângă după cincisprezece minute de cântat la instrument. Năzuia să devină solist, şi cât timp cântase în orchestră nu apăruse nici un spasm. Din punct de vedere nevralgic, toate cercetările au dat un rezultat negativ. Era un caz psihosomatic, care necesita psihanaliză...

Când a venit la mine şi s-a îndreptat spre divan (în psihanaliza clasică, pacientul stă întins pe divan – N.A.), l-am oprit şi l-am rugat să-şi aducă vioara.

De ce?

Vreau să văd cum aţi reuşit să faceţi spasmul.

El a adus vioara şi, stând în picioare, a început să cânte, splendid. Am văzut că se sprijinea pe piciorul drept, petrecându-l pe cel stâng peste el. Cam după zece minute, a început să se legene. Acest lucru s-a accentuat pe nesimţite, pentru ca în câteva minute mişcarea degetelor să se încetinească şi acurateţea interpretării să dispară. S-a oprit din cântat.

– Vedeţi? Devine greu. Dacă mă oblig să continui, se dezvoltă spasmul şi nu mai pot cânta deloc.

Dar când cântaţi în orchestră, nu aveţi niciodată spasme?

Niciodată.

Staţi jos?

Bineînţeles, dar ca solist stau în picioare.

– Bine, daţi-mi voie să vă masez mâinile. Ţineţi picioarele depărtate, cu genunchii puţin îndoiţi. Acum reluaţi.

După douăzeci de minute, în care a cântat splendid, ochii i s-au umplut de lacrimi. Bâiguia:

Nu pot să cred, nu vreau să cred.

Şedinţa noastră se sfârşise, dar l-am rugat pe clientul care urma să mai aştepte. Era mult prea important! Voiam să mă conving, aşa că mi-am pus clientul să mai cânte câteva minute" [43, p. 63-64].

Perls i-a demonstrat clientului său cum, cu ajutorul unor astfel de manipulări inconştiente ale corpului, acesta creează simptomul de spasm atunci când se produce ca solist. Se pare că spasmul îi permitea muzicianului respectiv să nu fie solist şi, astfel, să nu descopere că posibilităţile sale interpretative nu se situau la nivelul dorit de el. Perls atrage atenţia asupra faptului că, în ciuda dispariţiei spasmului şi a posibilităţii demonstrate de a deveni solist, individul respectiv nu a devenit un interpret remarcabil. Cel puţin, Perls nu i-a văzut niciodată numele printre cele ale unor solişti de renume.

9. FORMAŢII REACTIVE

De regulă, se consideră că apariţia unei formaţii reactive este iniţiată de un conflict între o dorinţă şi interzicerea de către un Supraeu sever a satisfacerii ei. Cenzura îmi interzice până să mă şi gândesc la acea

dorinţă, tot travaliul ei este îndreptat spre refularea obiectului satisfacerii dorinţei. Conflictul care continuă între dorinţa puternică şi cenzura represivă a Supraeului provoacă frica de a nu corespunde normelor general acceptate de comportament.

Ca exemplu de formaţie reactivă poate servi o situaţie obişnuită din copilăria unui băiat: a fost jignit pe nedrept, îi vine să plângă. Dorinţa lui este pe deplin justificată atât fiziologic, cât şi psihologic. Fiziologic, plânsul reprezintă o descărcare, o reacţie musculară, o relaxare. Psihologic, plânsul serveşte nevoia de alinare, de mângâiere, de dragoste, de restabilire a dreptăţii. În cazul băiatului însă, această nevoie de descărcare şi dorinţa de alinare s-au lovit de ceea ce cerea din partea lui mediul, persoane care erau importante pentru el, figuri de referinţă: tatăl, mama, fratele mai mare, învăţătorul. „Băieţii nu plâng !" Această cerinţă este acceptată de cenzura Supraeului cu atât mai repede, cu cât este mai importantă pentru băiat persoana care îi cere să respecte această interdicţie. Senzaţia de plâns este curmată de contractarea diafragmei, de tensiunea musculară. Acţiunea întreruptă, gestaltul „plâns" întrerupt se uneşte cu opusul său, şi anume „băieţii nu plâng". Acest gestalt şifonat, contradictoriu, „bipolar" şi nepierdut continuă să trăiască, concentrând o mare cantitate de energie, ceea ce se exprimă într-o tensiune permanentă, contracţii musculare, comportament rigid, incapacitate de reacţie. Iar acum, în situaţii la care reacţia firească ar fi plânsul, se manifestă numai o duritate, o inflexibilitate, o voinţă de fier, bărbăţie, tot atâtea calităţi cu care se poate mândri un bărbat. Strategiei fireşti în situaţia unei jigniri, a unei pierderi, îi ia locul strategia opusă, realizată sub controlul sever al Supraeului.

Ca urmare a formaţiei reactive, comportamentul se schimbă în opusul său, adică cu semn invers. În acest caz, obiectul dorinţei, obiectul relaţei se menţine. Se schimbă semnul relaţiei, adică ură în locul dragostei şi viceversa.

Să analizăm o foarte răspândită situaţie în subcultura adolescenţei-tinereţii, extrem de severă faţă de manifestările de tandreţe ale unui băiat faţă de o fată. Un astfel de comportament riscă batjocura, ostracizarea, este însoţit de teama excomunicării din grupul de referinţă. În acelaşi timp, perioada adolescenţei este perioada celei dintâi iubiri, a primei îndrăgostiri, a chinurilor dragostei. Prin mecanismul formaţiei reactive, dragostea şi tandreţea adolescentului se transformă într-un comportament care, în aparenţă, este contrariul dragostei şi tandreţei. Băiatul necăjeşte fata, îi pricinuieşte tot felul de neplăceri: o trage de păr, îi dă cu ghiozdanul în cap, nu-i dă voie să treacă. De regulă, băiatul nu conştientizează cauzele reale ale unei atenţii atât de asidue faţă de acea fată.

Puţin mai târziu, cenzura Supraeului adolescentului şi tânărului îngăduie dragostea faţă de sexul opus, dar acelaşi Supraeu, moştenind clar morala rigidă a subculturii tinereţei, prevede însoţirea dragostei cu un acompaniament destul de cinic, cu bravadă, cu interzicerea unor relaţii simple şi sincere. Aici există un mare pericol, şi anume ca dragostea însoţită de un astfel de cinism să nu se poată manifesta firesc, sincer şi cu delicateţe. Mai mult decât atât, atitudinea cinică faţă de o fată poate face pur şi simplu imposibilă manifestarea dragostei, rămânând numai aceste atitudini cinice şi grosolane. În acest caz, forma reactivă şi-a săvârşit acţiunea neavenită, „a apărat" personalitatea de batjocura camarazilor, ca şi de sentimentele adevărate. În ceea ce se numeşte înţelepciunea populară, forma

reactivă este susţinută prin zicale la care subscriu şi femeile: „Dacă o bate, înseamnă că o iubeşte".

Cu cât societatea este mai autoritară şi cultura este mai represivă, cu atât este mai mare probabilitatea formării cenzurii represive a Supraeului şi cu atât este mai mare probabilitatea apariţiei formelor reactive. La nivelul comportamentului social, formele reactive îşi găsesc expresia în respectarea cu stricteţe a stereotipurilor sociale: „Băieţii nu plâng", „E ruşinos să umbli cu fete", „Eu sunt şef, tu eşti un prost", „Un şef bun este întotdeauna sever" etc.

Un exemplu de acţiune a stereotipului „Un om cumsecade nu urăşte" asupra apariţiei formei reactive este prezentat într-o lucrare a lui Peter Lauster [83].

Secretara Gisela F. se supăra mereu pe şeful ei. Era iritată de atitudinea incorectă a acestuia faţă de ea. Iritarea repetată şi agresiunea reprimată continuu au făcut-o să înceapă să nutrească un sentiment de ură faţă de şef. Dar Supraeul ei sever şi represiv, care se conducea după stereotipul „Oamenii cumsecade nu ştiu ce e ura", „Numai oamenii răi urăsc", a refulat acest sentiment frecvent de neplăcere şi chiar de ură faţă de şef, Supraeul dându-i forma unei amabilităţi accentuate şi a unei atitudini extrem de prevenitoare. Gisela conştientiza o anumită lipsă de sinceritate, faptul că amabilitatea şi politeţea ei nu erau spontane, făcând şi mai activă cenzura Supraeului. A început să facă eforturi şi mai mari ca să-şi îndrăgească şeful. Nu se gândea, bineînţeles, că artificialitatea amabilităţii ei era rezultatul formării reactive, era de fapt agresiunea ei, ascunsă cu grijă şi sieşi, faţă de şef, agresiune care se manifesta cu semn invers, cu plus în loc de minus.

Acest exemplu este interesant şi prin faptul că manifestarea excesivă, accentuată a unui sentiment poate

fi tocmai un indiciu al faptului că la baza lui se află un sentiment de semn opus. Şi, firește, lipsa de sinceritate a sentimentului transformat reactiv este sesizată de cel față de care este nutrit sentimentul respectiv.

Lauster arată că forma reactivă demonstrează deosebit de clar falsitatea Eului față de el însuşi şi față de cei din jur. Bineînțeles că această minciună este inconştientă, sinceritatea față de sine este uneori atât de insuportabilă, încât nu poate fi conştientizată, şi atunci cel în cauză se apără de această cunoaştere.

În povestirea „Rătăcirea voinței" de Lidia Ginsburg, autoarea dă un exemplu uimitor în acest sens, şi anume, separarea de sentimentele reale cu ajutorul formei reactive. Eroul povestirii, An, un om egoist, este chinuit de un sentiment de vină, provocat de faptul că se derobează de la a avea grijă de tatăl său, care se stinge încet de bătrânețe în singurătate. Iată un fragment din această povestire, care ilustrează tocmai travaliul terbil desfăşurat de mecanismul de apărare pentru distrugerea personalității eroului:

„Dar cea mai apăsătoare era scena cu lebărvurştul. Bătrânul venise la el şi mâncaseră amândoi destul de bine. Pe urmă An a ieşit din cameră; intrând din nou, l-a văzut pe bătrân la masă, adunând cu cuțitul resturile de lebărvurşt din farfurie. Îi fusese ruşine să spună că ar mai fi mâncat. An s-a simțit lovit în inimă. Adevărul a țâşnit şi a adus până la conştiința lui o scenă de demult: el, copil, în cabinetul bătrânului. Stă turceşte pe divan; pe farfurii, în fața lui, preferatele lui: alune chinezeşti şi mandarine <...> Şocul a fost atât de brusc, încât era gata să sfâşie pentru o clipă pâcla laşității şi asprimii... Dar debutul durerii i s-a părut prea puternic, promițând să ia amploare. Şi dând repede deoparte tot ce putea alunga pâcla, dădu

frâu liber dezgustului, cea mai josnică reacție posibilă la scena cu lebărvurştul" [17, p. 142].

Vederea tatălui căruia îi era foame a stârnit „travaliul sever al memoriei". Prin contrast cu comportamentul dur față de bătrân, eroului povestirii îi vine în minte scena din copilărie, când s-a simțit învăluit de căldura şi grija pe care i le purta tatăl său. Şi acest contrast între cele două scene, cea prezentă şi cea redată de memorie, promite o mare amploare a durerii, căreia Eul său slab, aspru şi egoist nu-i putea face față. Şi atunci Eul, „dând la o parte tot", înlătură contrastul, curmă travaliul dur al memoriei. Dar odată cu înlăturarea contrastului, a scenei din copilărie, este înlăturată şi compasiunea față de bătrân, care ar fi implicat din partea sa eforturi, griji, complicații. Şi atunci, compasiunea se transformă în opusul ei, în dezgust față de bătrânul care îşi potolea foamea şterpelind de pe masă.

În continuare, povestirea arată cum sentimentul de dezgust, apărut drept urmare a travaliului formei reactive, nu a înlăturat şi nu a înlocuit sentimentul de vină față de bătrânul decrepit. Prietena lui An, Lisa, atinge chiar miezul tragediei personale a lui An atunci când spune: „Ai observat, oamenii care şi-au iubit într-adevăr părinții suportă destul de împăcați moartea lor. De chiniut, se chinuie egoiştii, fiindcă în loc să se gândească la cel dispărut, se gândesc la vina lor" [17, p. 154].

În practica psihoterapeutică a unuia dintre autorii cărții de față au fost cazuri în care clienții şi-au dezvăluit lor înşile la consultații existența unor sentimente negative față de o mamă sau un tată autoritar, care continuau şi la data respectivă să se amestece în viața copiilor lor în vârstă de treizeci-patruzeci de ani. Deprinşi din copilărie să fie recunoscători, iubitori şi politicoşi, ei sunt şi acum atenți în permanență la ce ar putea spune mama sau tata

atunci când fac ceva de capul lor. Propriile fapte de sinestătătoare sunt considerate de aceşti copii adulţi ca o revoltă, ca o lipsă de recunoştinţă faţă de mama care „şi-a dăruit întreaga viaţă" şi continuă să o facă, un asemenea dar neputând fi niciodată răsplătit.

Cei veniţi la consultaţii nu vor să conştientizeze prezenţa unor sentimente negative (iritare, frică, agresivitate), care sunt întru totul firești şi constituie răspunsul la intervenţiile fără sfârşit ale mamei sau tatălui în spaţiul de viaţă al copiilor lor, în soarta lor. Această refulare continuă a sentimentelor negative a fost condiţionată de cerinţa Supraeului de a fi „copii recunoscători"; este adevărat, aceşti „copii recunoscători" îşi pierd uneori firea, ţipă la mama prea grijulie, care, se ştie, vrea numai binele copiilor săi, aceştia neştiind să-şi ducă gospodăria, să aibă grijă de copiii lor etc. Astfel de rateuri afective la copiii care „trebuie să fie recunoscători", includ automat sentimentul de vină („am ţipat la mama"), mustrările de conştiinţă şi, ca răspuns, sporirea peste măsură a recunoştinţei. Cercul se închide din nou. Dependenţa simbiotică de părinţi este menţinută şi consolidată de aceste revolte sporadice împotriva ei.

Se poate analiza apariţia formei reactive şi la părinţii grijului, după cum se pot analiza şi consecinţele utilizării acestei protecţii asupra copiilor.

Pentru aceasta, vom analiza un caz din practica consultaţiilor renumitului psiholog american Paul (Pavel) Watzlawick [101].

Un cuplu de tineri căsătoriţi este apăsat de dependenţa de părinţii soţului, de grija excesivă a acestora. Soţul, singurul copil la părinţi, era deja de câţiva ani pe propriile picioare din punct de vedere economic. Părinţii i-au dat întotdeauna cu mult peste ceea ce ar fi fost necesar: i-au deschis încă de copil cont în bancă, i-au cumpărat maşină, i-au finanţat

călătoriile etc. Soţia pe care şi-o alesese fiul lor nu i-a prea entuziasmat. Părinţii nutresc în taină un resentiment faţă de nurori. Dar, părinţii în cauză nu-şi conştientizau atitudinea negativă faţă de soţia iubitului lor fiu, din contră, îşi manifestau în fel şi chip grija faţă de menajul lui. Evident, era o grijă excesivă şi enervantă. Tânărul cuplu afirmă că părinţii nu încetează să se amestece în viaţa lor. Părinţii le-au cumpărat o casă scumpă, deşi ei, cuplu, ar fi preferat o locuinţă mai modestă, într-o altă zonă a oraşului. Părinţii le-au cumpărat mobilă scumpă, au aranjat chiar ei casa, au hotărât ce plante trebuiau puse în grădină. Ei vin de patru ori pe an în vizită dintr-un alt oraş (de la o distanţă considerabilă, 2500 km), pentru trei săptămâni, interval în care le fac zile fripte tinerilor. De cum sosesc, preiau conducerea gospodăriei, tânăra soţie nu trebuie să mai intre în bucătărie, este spălată din nou toată lenjeria din casă, se cumpără alimente cu nemiluita, se face un alt aranjament al mobilierului, tatăl spală automobilele deja spălate, se ocupă de grădină. Oriunde merg, plăteşte tatăl.

Înainte de a recurge la psihoterapeut, tânărul cuplu făcuse nenumărate încercări de a scăpa de tutela părinţilor; aceştia luaseră acest lucru drept nerecunoştinţă. Este de la sine înţeles că grija excesivă a părinţilor a dus la agresivitate din partea copiilor. Copiii au înţeles, pe bună dreptate, că această grijă era mult prea mare pentru a fi sinceră. În spatele ei se ascundea antipatia faţă de noră şi nemulţumirea faţă de fiul lor pentru alegerea făcută. Este o situaţie destul de frecventă în multe familii care au un singur fiu, copleşit de dragoste, pentru care nici o noră nu poate fi prea bună („Nimeni, fiule, nu te poate iubi ca noi. Nimeni nu poate avea grijă de tine aşa cum avem noi"). În situaţia analizată de noi, tânăra soţie era foarte pornită pe părinţi, ea era cea care simţea cel mai bine lipsa de sinceritate a grijii ce li se

purta. În spatele amabilității și grijii socrilor, ea simțea o împunsătură, un reproș: „Nimic nu știi să faci !". Fiul suferea din pricina sentimentului de vină pe care i-l trezeau inconștient părinții. Aveau loc scene absurde prin magazine, la restaurant, părinții ținând morțiș să plătească ei. După plecarea părinților, tinerii le trimiteau un dar scump, primind în schimb un dar și mai scump.

Tinerii veniseră la psihoterapeut mânați de dorința de a nu mai depinde de părinți, de a duce o viață independentă. Scopul era însă prea vag și lipsit de concretețe pentru a se putea stabili o tactică de dobândire a independenței și de scăpare de sub tutela părinților. Consultantul a concretizat scopul terapiei printr-o întrebare adresată tânărului: ce eveniment avea să fie pentru el dovada că scopul a fost atins? Răspunsul a fost: tata și mama trebuia să spună că el este deja matur și că trebuie să se ajute singur, să nu mai aștepte tot timpul ajutor de la ei. În limbajul consultului psihologic, clientul și consultantul căzuseră de acord.

Pentru următoarea vizită a părinților, tânărul cuplu a fost sfătuit să se poarte în felul următor: să nu facă ordine în casă înaintea vizitei părinților, să nu spele rufăria, să nu spele mașina, să lase grădina neîngrijită, să nu fie mai nimic de mâncare în casă, să nu repare ce e stricat prin casă; când ies undeva, să aștepte liniștiți să plătească părinții; tânăra să lase vasele nespălate în chiuvetă; tânărul, după ce vine de la slujbă, să citească ziarul, să se uite la televizor și să-l lase pe tatăl lui să meșterească singur prin garaj și prin grădină; uneori să treacă să-l întrebe cum merge treaba.

Pentru tineri nu a fost ușor să adopte un asemenea comportament, dar neavând o altă cale de a scăpa de tutelă, n-au avut încotro. Este interesant că n-au apucat să pună în practică prea multe din instrucțiunile primite. După două

săptămâni, nu după trei, cum se întâmpla de obicei, părinții au plecat. Înainte de plecare, tatăl și-a tras fiul la o parte și i-a spus că amândoi, și el, și tânăra lui soție sunt prea răsfățați, că s-au obișnuit să aștepte ca părinții să facă totul și că a venit timpul să-și dovedească independența și să înceapă să se poarte ca niște oameni maturi. După aceea, între cele două cupluri s-au stabilit relații normale, fiecare dintre ele respectând independența celuilalt.

Lucrul cu formele reactive. În formele reactive se produce înlocuirea sentimentelor adevărate și a comportamentului autentic cu opusul lor. O astfel de excludere a sincerității din sentimente și comportament duce la asimilarea a ceva care inițial i-a fost străin omului. În plus, în cadrul unei relații, unei atitudini nesincere i se răspunde tot cu nesinceritate. Celălalt va simți mai devreme sau mai târziu că sentimentele care îi sunt exprimate sunt false.

Tocmai această neadecvare, care ia deseori forma unui sentiment exagerat, indică forma reactivă. Dacă îmi potopesc șeful cu aceeași avalanșă de sentimente pe care o manifest față de rude și de apropiați, acesta este semnalul că această atitudine a mea față de șef este la baza ei reactivă. Aici se impune întrebarea: „De ce țin atât de mult să-mi iubesc șeful, ce sentimente negative se ascund aici?".

Sau situația inversă. De ce-l privesc atât de ironic și de rece pe omul pe care îl iubesc? De ce vreau să-l țin la distanță? De ce am nevoie să ascund și față de mine că îl simpatizez, că îl iubesc pe omul acesta? Ce stereotip mă reține de la o manifestare adecvată a sentimentelor reale? E chiar atât de bun acest stereotip care îmi dictează să țin la distanță omul pe care îl simpatizez? Ce anume mă tem să nu pierd când îmi ascund sentimentele în fața lui și în fața mea?

PARTEA III

APĂRAREA PSIHOLOGICĂ ÎN CULTURĂ

Acum, după puţină fenomenolgie a apărării psihologice, vom încerca să dăm o imagine a ei sub aspect cultural şi psihosocial. Vom porni de la teza că apărarea psihologică limitează dezvoltarea personalităţii, că ea face personalitatea incapabilă să suporte caracterul excepţional al unei situaţii, *transcenderea*, asigurându-i „fuga de libertate" şi un alibi permanent: nu eu sunt responsabil de existenţa-în-această-lume. Îndrăznim să sperăm că această teză şi-a găsit confirmarea cu fiecare tehnică de apărare psihologică analizată. Aşa încât ne rămâne numai să tragem concluziile, şi anume să determinăm caracteristicile invariante ale apărării psihologice ca nivel de reglare a activităţii.

1. Trebuie determinate rolul şi funcţia apărării, departajând cele două paradigme spaţial-temporale în care se manifestă aceasta. Una dintre paradigme este cronotopul situaţiei excepţionale concrete, cealaltă este cronotopul întregii vieţi a omului.

S-ar părea că apărarea psihologică are în cronotopul actual scopuri nobile: să elimine acuitatea trăirii psihologice, încărcătura emoțională a situației. În acest caz, încărcătura emoțională este întotdeauna negativă, este trăită întotdeauna ca un disconfort psihologic, ca o panică, ca o frică, ca o anxietate etc. Dar pe a cui seamă se produce această reacție de apărare față de trăirile negative? Pe seama ignorării consecințelor pe care le va avea în viitor această rezolvare facilă a problemei. Apărarea are vederea scurtă: ea nu „vede" nimic la distanță din situația concretă.

Apărarea are un rol negativ și la nivelul situației respective, pentru că personalitatea trăiește emoțional o anumită ușurare, și această ușurare, eliminarea negativului, a disconfortului, se produce prin folosirea unei tehnici de apărare concrete. Faptul că succesul este fictiv, de scurtă durată și că ușurarea este iluzorie, nu este conștientizat, pentru că în caz contrar, firește, nu s-ar resimți ușurarea. Un lucru este însă indubitabil: atunci când este trăită o ușurare ca urmare a folosirii unei tehnici concrete de apărare, această tehnică se fixează ca deprindere, ca obicei de a rezolva situații similare tot prin acest mod de apărare psihologică. Totodată, cu fiecare nouă recurgere la el, consumul de energie este tot mai mic.

Această formație psihologică nouă (în cazul nostru, o metodă de apărare concretă), ca orice sprijin, odată îndeplinită „nobila" sa misiune de înlăturare a acuității trăirii psihologice, nu dispare, ci capătă tendința de a se produce de la sine și de a se reporta asupra unor situații și stări similare, începe să capete statutul unei formații deja stabile, ca o caracteristică psihologică. Ontogenetic, o astfel de discrepanță între bunele *intenții ale apărării psihlgice* în cronotopul actual și costul ei ridicat pentru orice drum al vieții nu numai că se menține, dar se și amplifică.

Cercetările actuale au arătat că mecanismele de apărare limitează dezvoltarea personalității, lucru valabil și pentru perioada copilăriei. Astfel, O.M. Diacenko a arătat că imaginația, această originală și necesară îndepărtare de realitate, se poate dezvolta în două direcții. Datorită acestei îndepărtări, pe de o parte, imaginația antrenează și dezvoltă funcția de cunoaștere. Prin travaliul imaginației, copilul poate construi un nou model numai pe baza unor indicii, poate anticipa viitorul rezultat al activității sale, în imaginație apărând mai întâi planificarea de ansamblu a activității. Pe de altă parte, drept urmare a supraîncărcării afective, imaginația poate funcționa ca apărare psihologică, care se realizează în această „imaginație afectivă" pe două căi: „în primul rând, printr-o prezentare în mai multe variante a acțiunilor traumatizante, în cursul căreia se pot afla modalitățile de rezolvare a situațiilor conflictuale; în al doilea rând, prin crearea unei situații imaginare, care elimină frustrarea [21, p. 54].

Dacă este amenințat de cineva sau de ceva, copilul elimină amenințarea într-o situație-substitut, imaginară, inventată, nereală. Lucrurile pot merge până acolo, încât copilul să-și ia povestea fantastică, în care acționează și el însuși, învingându-l, de pildă, pe cel care l-a supărat, drept realitate; cu timpul, el nu mai poate distinge dacă acest lucru este realitate sau propria lui fantezie. De remarcat faptul că „imaginația afectivă, fără o dezrădăcinare suficientă a traumei, apărută de obicei spontan, poate duce la trăiri patologice stagnante (frică obsesivă, stare de panică) sau poate duce copilul la autism total, la crearea unei vieți substitutive imaginare, iar nu a unor creații reale" [idem, p. 58].

2. Utilizarea apărării psihologice dovedește o percepere pătrunsă de frică a lumii, este o expresie a

neîncrederii în sine însuşi, ca şi în ceilalţi, este aşteptarea de a fi „lucrat" nu numai de către cei din jur, ci şi de propria persoană, este expresia faptului că omul se percepe ca obiect al unor forţe neştiute şi de temut. Recurgerea la apărarea psihologică lipseşte individul de creativitate, el încetează să fie creatorul propriei biografii, luând ca pretext istoria, societatea, grupul de referinţă, pulsiunile şi interdicţiile sale inconştiente. Cu cât este mai mare apărarea, cu atât este mai mică instanţa Eului.

3. Anna Freud a încercat la vremea respectivă să departajeze principalele seturi de tehnici de apărare pe etape ale vieţii, deşi a recunoscut faptul că o astfel de clasificare cronologică reprezintă una dintre cele mai neclare zone ale psihanalizei. Ea a făcut însă o serie de observaţii preţioase în legătură cu dinamica de vârstă a utilizării unor apărări psihologice. Spre exemplu, ea a observat că, odată cu vârsta, intensitatea, calitatea şi funcţia unui mecanism de apărare precum fantezia se schimbă. Străduindu-se să deceleze limite clare de vârstă, dincolo de care instanţa Eului pierde deja posibilitatea de a învinge cu ajutorul fanteziei nemulţumirea de situaţiile reale, Anna Freud afirmă că „la maturitate, satisfacerea prin fantezie îşi pierde caracterul naiv" [78, p. 95]. Fantasmele şi produsele gândirii reale ale adultului nu se mai pot împăca unele cu altele. Relaţiile dintre ele sunt cele mai ireconciliabile, ele se realizează după principiul „sau-sau" (sau fantasma sau realitatea). „Pornirea spre satisfacere cu ajutorul unor formaţii iluzorii ale conştiinţei îi deschide individului adult calea spre psihoză" [idem, p. 96].

În copilărie, multe tehnici de apărare pot servi în cazul unui Eu slab ca măsuri preventive de atenuare a acuităţii unei trăiri excepţionale traumatizante psihic. Dacă însă se recurge în continuare la ele, acesta este deja

un indiciu al faptului că personalitatea nu a reuşit să diferenţieze şi să extindă formele relaţiilor sale cu lumea, să devină subiect al propriilor comportamente şi trăiri. De aceea, se poate vorbi despre o anumită neconvertibilitate în funcţie de vârstă a mecanismelor de apărare psihologică. Ceea ce asigură într-o anumită măsură dezvoltarea Eului în perioada infantilă şi chiar la pubertate devine un factor care limitează dezvoltarea personalităţii adulte.

4. Utilizarea unei tehnici este însoţită adesea de apariţia altor tehnici. Se întâmplă frecvent ca o singură tehnică să nu fie suficientă pentru a îndepărta neliniştea, pentru a refula ceva cu un conţinut neplăcut. Atunci vin în ajutor alte tehnici de apărare. Pentru a refula ceva până la capăt, este necesară şi raţionalizarea sau proiectarea. Ceea ce este împins la periferia conştientului îşi păstrează energia, nu încetează să acţioneze asupra individului, cerându-i să lucreze continuu pentru a menţine conţinutul refulat în zona inconştientului.

Eliminarea disonanţei cognitive care apare ca urmare a confruntării a două cunoaşteri (dintre care una este o autoevaluare exagerată, spre exemplu, referitoare la tactul pedagogic, iar a doua ţine de mustrarea unui elev în faţa întregii clase, făcându-l să se simtă îngrozitor), este posibilă dacă persoana respectivă nu numai că se străduieşte să uite situaţia, dar mai şi raţionalizează în acelaşi timp: „Elevul ăsta nici n-ar sesiza nimic dacă nu te-ai purta aşa cu el". „Tertipul" culturii constă tocmai în faptul că ea poate condamna măsurile represive, creând celui care le foloseşte un sentiment de vină (de asta are grijă Supraeul), strecurându-i însă în acelaşi timp măsurile de apărare psihologică pentru a diminua trăirea acestui sentiment (şi acesta, în cele din urmă, „muşcă"). E adevărat că acest lucru nu face să dispară sentimentul de

vină. El este doar alungat în adânc. Şi cu cât este alungat mai în adânc, cu atât este mai mare probabilitatea apariţiei sindromului melancoliei. Iar de la un bolnav ce poţi să ceri? Aici, cultura va sufla: „Bolnavul trebuie compătimit".

5. S-au făcut repetate încercări de asimilare ştiinţifică a diversităţii empirice a tehnicilor de apărare psihologică. În acest scop, s-a încercat clasificarea lor după cele mai diverse criterii: vârstă, predispoziţie la diferite sindroame patologice, parametrul nociv-benefic pentru sănătatea psihică, gradul de conştientizare, puterea refulării etc. După părerea noastră, chiar şi simpla enumerare a tehnicilor de apărare este neavenită, fiecare cercetător având propria selecţie, propriul „nomenclator" de tehnici. Uneori, aceeaşi tehnică este denumită în mod diferit.

Părerea noastră este că, odată cu dezvoltarea sociumului, se dezvoltă şi procedee individuale de reglare, printre care şi noi procedee de reglare a apărării psihologice. Dezvoltarea noilor formaţii psihice este infinită, după cum este infinită şi dezvoltarea formelor de apărare psihologică, deoarece mecanismele de apărare sunt izomorfe cu formele normale şi anormale de comportament. Între o reglare sănătoasă şi una patologică, cea a apărării psihologice ocupă zona de mijloc, zona cenuşie.

Să luăm exemplul fantazării.

În varianta patologică, fantezia poate fi prezentată ca delir de cele mai diverse feluri: vedenii, voci. Halucinozele acute pot dura între câteva zile şi câteva luni. Ele însoţesc foarte multe psihoze.

În norma personalităţii sănătoase, fantezia este un atribut indispensabil al gândirii creatoare, momentul prevederii rezultatelor rezolvării unice a unei situaţii-problemă prin permutarea elementelor realităţii. Graţie

fanteziei, potenţialul creator al personalităţii îşi găseşte cea mai deplină expresie.

Şi, în fine, ca tehnică de apărare, fantezia îndeplineşte acum, aici, o funcţie de apărare şi afectivă, ea are rolul de acţiune substitutivă, pentru că individul nu poate sau consideră că nu poate rezolva situaţia în mod real. Şi atunci, în locul situaţiei reale este imaginată o situaţie falsă, iluzorie, care este rezolvată de individul care fantazează. Dacă este greu de rezolvat conflictul adevărat, este rezolvat conflictul substitut. În fantezia de apărare este trăită paliativ o libertate interioară faţă de constrângerea din afară. Rezultatul utilizării fanteziei ca apărare psihologică poate fi o viaţă în lumea iluziilor. Este extrem de greu de trasat o graniţă între fantezia creatoare şi fantezia de apărare. Cu toate acestea, putem spune că principala funcţie a fanteziei creatoare este cea de cunoaştere, orientată spre o pătrundere reală în situaţie prin transformarea ei în una fantastică. Fantezia de apărare este orientată spre atenuarea trăirilor dificile, spre diminuarea unei nelinişti, a unei agresiuni, a unei jigniri.

Încă un exemplu: amnezie (la nivel patologic) – refulare (la nivel de apărare psihologică) – uitare (la nivelul normei).

Amnezia este o pierdere patologică a memoriei, o lipsă a memoriei. Uitarea poate dura ore, zile, săptămâni, ani.

Conform aşa-numitei legi T. Ribo, în primul rând se uită materialul recent stocat în memorie, în timp ce materialul stocat timpuriu se păstrează mult mai bine, adică pierderea conţinutului memoriei se produce în ordine inversă acumulării ei. În cazul amneziei progresive, în primul rând dispare materialul nestructurat, neautomatizat al memoriei. Se păstrează un timp mai îndelungat materialul bine organizat mai de mult, deprinderile maşinale.

Uitarea care se încadrează în normă asigură o reglare adecvată a comportamentului şi a activităţii individului. Procesul uitării asigură trecerea conţinutului percepţiei şi gândirii din memoria pe termen scurt în cea operativă, iar apoi în cea pe termen lung. Spre exemplu, dacă nu ar exista uitarea, modelul actual din analizorul vizual nu ar dispărea, iar peste el s-ar suprapune un altul. Acelaşi lucru se poate spune despre procesul gândirii. Fără uitare, personalitatea ar fi năpădită de un aflux de gânduri şi de imagini. Uitarea înfăptuieşte o organizare temporară a conţinutului memoriei; mai mult decât atât, uitarea face o prelucrare prealabilă a informaţiilor (ce este şi ce nu este important), şterge informaţiile inutile, făcând loc celor actuale.

Uitarea şi amnezia sunt izomorfe în varianta apărării psihologice cu refularea, căreia i-am consacrat un întreg capitol. Să mai amintim o dată că este refulat ceea ce o instanţă sau alta a personalităţii nu vrea, nu doreşte *să-şi amintească*, să conştientizeze.

6. Reglarea psihică în situaţii excepţionale prin intermediul mecanismelor de apărare decurge, de regulă, la un nivel neconştientizat. De aceea, ocolind conştiinţa, ele penetrează personalitatea, îi subminează poziţiile, îi slăbesc potenţialul creator. Rezolvarea prin apărare psihologică a unei situaţii este dată conştiinţei înşelate drept rezolvare reală a problemei, ca unică ieşire posibilă din situaţia excepţională.

Conştientizarea apărării este o conştientizare a temerilor inculcate de cultură. Odată conştientizată, frica este deja învinsă. Acesta este deja începutul autonomiei faţă de cultură, situarea pe o poziţie egală cu cultura. Meritul lui Freud a constat tocmai în faptul că el a arătat pentru prima dată necesitatea reflectării prezenţei apărării psihologice.

Dezvoltarea personalităţii în cultură presupune permanent disponibilitatea pentru schimbare, o ridicare continuă a gradului de siguranţă psihologică în situaţii excepţionale. Chiar şi stările emoţionale negative (frica, panica, vina, ruşinea etc.) pot avea o funcţie utilă pentru dezvoltarea personalităţii. De exemplu, aceeaşi anxietate poate fi legată de tendinţa de a experimenta situaţii noi, şi atunci funcţia tehnicilor de apărare psihologică este mai mult decât ambivalentă. Apărarea psihologică îndreptată spre neutralizarea acţiunii traumatizante psihic a lui „acum şi aici", în limitele situaţiei actuale, se poate dovedi destul de eficientă, ea salvează de duritatea şocului trăit, lăsând uneori un timp, un răgaz pentru pregătirea altor trăiri, mai eficiente, ale situaţiei excepţionale. Dar însăşi utilizarea ei demonstrează că, în primul rând, gama interacţiunii creatoare a personalităţii cu cultura este limitată, iar lipsa ştiinţei de a nu fi victimă comandamentelor lui „aici şi acum", idealizarea situaţiei actuale, toate acestea duc la întoarcerea conştiinţei asupra sa, la alinarea şi la diminuarea disconfortului psihologic cu orice preţ. În al doilea rând, înlocuind soluţia reală a problemelor care apar continuu cu o soluţie confortabilă, dar paliativă, care poate fi sau chiar este însoţită de trăiri emoţionale şi chiar existenţiale negative, personalitatea se privează de posibilitatea dezvoltării şi autoactualizării. În cele din urmă, existenţa apărării psihologice în viaţă şi în cultură înseamnă o acceptare necondiţionată a normelor şi regulilor culturale, incapacitatea de a le schimba. Unde se termină schimbarea începe transformarea patologică şi distrugerea personalităţii.

După cum spunea Peter Lauster, în spatele apărării psihologice se profilează întotdeauna spectrul nevrozei sau psihozei.

Cuprins

Introducere / 5
Partea I / 15
Concepţii actuale asupra situaţiilor excepţionale şi asupra apărării psihologice / 15
1. Situaţiile excepţionale... / 15
2. Apărarea psihologică ca obiect de cercetare ştiinţifică. O analiză a literaturii de specialitate... / 30
3. Din istoria formării conceptului de apărare psihologică în psihologia abisală / 34
4. Problematica apărării psihologice în psihologia naţională / 44
Partea II / 53
Fenomenologia apărării psihologice / 53
1. Structura şi dinamica reglării psihice (Modelul psihanalitic) / 53
2. Refularea / 61
Cazul I. Refularea impulsului / 61
Exemplu de refulare a unui impuls / 62
Cazul II. Refularea realităţii / 64
Cazul III. Refularea cerinţelor şi dispoziţiilor supraeului / 72
Insensibilizarea / 76
Lucrul cu refularea / 78
3. Deplasarea / 83
Lucrul cu deplasarea / 112
4. Raţionalizarea / 114
5. Ironia / 129
6. Proiecţia / 143
7. Identificarea / 151
8. Formarea simptomelor / 162
9. Formaţii reactive / 180
Partea III / 191
Apărarea psihologică în cultură / 191